STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
NO. 05343

DARFN MIR ESN FLEYSH?

B. Liber

•

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS
413 256-4900 | YIDDISH@BIKHER.ORG
WWW.YIDDISHBOOKCENTER.ORG

•

MAJOR FUNDING FOR THE
STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
WAS PROVIDED BY:

Lloyd E. Cotsen Trust
Arie & Ida Crown Memorial
The Seymour Grubman Family
David and Barbara B. Hirschhorn Foundation
Max Palevsky
Robert Price
Righteous Persons Foundation
Leif D. Rosenblatt
Sarah and Ben Torchinsky
Harry and Jeanette Weinberg Foundation
AND MEMBERS AND FRIENDS OF THE
National Yiddish Book Center

•

The *goldene pave*, or golden peacock, is a traditional symbol of Yiddish creativity. The inspiration for our colophon comes from a design by the noted artist Yechiel Hadani of Jerusalem, Israel.

The National Yiddish Book Center respects the copyright and intellectual property rights in our books. To the best of our knowledge, this title is either in the public domain or it is an orphan work for which no current copyright holder can be identified. If you hold an active copyright to this work – or if you know who does – please contact us by phone at 413-256-4900 x153, or by email at digitallibrary@bikher.org

דר. בן־ציון ליבער

דארפן מיר עסן פלייש?

געדאַנקען וועגן וועגעטאַריזם

איבערזעצט אויף יידיש

פון

פיליפּ רובין

אַרויסגעגעבן פון יעקב פיין

אַפּריל, 1956

פּרייז — $1.00

JACOB FINE, 3115 Brighton 6th St., Brooklyn 35, N. Y.
Tel.: NI 8-6802

Copyright, 1956
By Dr. Benzion Liber
and Jacob Fine

אַריינפיר

מענטשן פרעגן: ווער נויטיגט זיך היינט אין יידישע ביכער? איבער־הויפּט ביכער איבער וועגעטאַריזם?

וויל איך פאַרזיכערן די דאָזיקע פרעגער, אַז די לאַגע איז גאָרניט אַזוי שוואַרץ ווי מען מאָלט זי. דאָס גייט אי אויף דער יידישער שפּראַך, ווי אויך אויף דער יידישער וועגעטאַרישער באַוועגונג. עס זיינען נאָך פאַראַן אַ סך, אַ סך יידן, וועלכע לעבן זיך אויס אויף, און מיטן יידישן וואָרט. און אָט צווישן אָט די יידן געפינען זיך נאָך אַ סך וועגעטאַריער אָדער סימפּאַטיקער פון אָט דער עטישער באַוועגונג. זיי לייענען נאָך אַ יידישן בוך.

עס איז מערקווירדיק, וואָס כאָטש די וועגעטאַרישע באַוועגונג האָט אַמאָל געשפּילט גאָר אַ וויכטיק ראָל אויף דער יידישער גאַס, איז אָבער אויפן ליטעראַרישן געביט כמעט גאָרניט געשאַפן געוואָרן, אויסער אַ פּאָר קליינע אויסגאַבן, וועגן און אַרום דער דאָזיקער באַוועגונג. עס זיינען דאָ פאַרשידענע דערקלערונגען וועגן דעם, אָבער ניט איצט איז די צייט און ניט דאָ איז דער פּלאַץ זיך צו גריבלען וועגן דעם. אפשר ביי אַן אַנדער געלעגנהייט.

איצט קומט נאָך אַ פראַגע: פאַרוואָס גראָד אַן איבערזעצונג פון אַ ביכל, וואָס איז אָריגינעל געדרוקט געוואָרן מיט אַ סך יאָרן צוריק? דער ענטפער איז, אַז דאָס ביכל „דאַרפן מיר עסן פלייש" פון דעם באַרימטן מעדיקער און וועגעטאַריער, ד"ר בן ציון ליבער, איז, אַזוי ווייט ווי איך ווייס, דאָס איינציקע ווערק, וואָס באַהאַנדלט די וועגע־טאַרישע פּראָבלעם פון יעדן מעגלעכן שטאַנדפּונקט — דעם עטישן שטאַנדפּונקט — דער וויכטיקסטער ביי אונז, יידישע וועגעטאַריער, דעם געזונטס־שטאַנדפּונקט, דעם עקאָנאָמישן שטאַנדפּונקט און דעם עסטעטישן שטאַנדפּונקט. לייענער פון דעם ביכל וועלן מוזן צוגעבן, אַז ד"ר ליבער האָט גרינטלעך באַהאַנדלט אַלע מעגלעכע פראַגן וועגן דעם ענין וועגע־טאַריזם.

דאָס ביכל איז געווידמעט אַלע מיינע פריינט, מיינע מיטאַרבעטער אין דער יידישער וועגעטאַרישער באַוועגונג. איך וויל האָפן, אַז דאָס קליינע ווערק וועט אונז אַלעמען אָנרעגן צו ווייטערער אַרבעט און געבן נייעם מוט פאָרצוזעצן די פאַרשפּרייטונג פון דעם וועגעטאַרישן אידעאַל,

וועלכער איז די איינציקע גרויסע האָפענונג פאַר אַ מער מענטשלעכער געזעלשאַפט.

אַ באַזונדער האַרציקן דאַנק צו מיין זייער נאָענטן, לאַנגיעריקן פריינט לייבל קעננער, פאַר זיין פולער איבערגעגעבענער הילף צו דער אויסגאַבע פון דעם דאָזיקן ביכל.

יעקב פיין, אַרויסגעבער.

ציוויליזאַציע און וועגעטאַריזם

די ציוויליזירטע מענטשהייט וואָלט זיין גענייגט צום וועגעטאַריזם, ניט צוליב סענטימענטאַלע אָדער עטישע סיבות נאָר צוליב עקאָנאָמישע אורזאַכן. אָבער דער קאַפּיטאַליזם שטערט, דירעקט צי אומדירעקט. מיר זיינען שוין איצט רייף צו דעם. מיר דאַרפן מער ניט האָבן חיות אויף צו באַזאָרגן אונדז מיט שפּייז אָדער אַרבעטסקראַפט. פאַרקערט, מיר קאָנען אויסקומען אָן זיי פיל בעסער ווי מיט זיי.

דייטשלאַנד אין מיטן פון 19טן יאָרהונדערט האָט געמאַכט פיל פּראָג־רעס אין דער דאָזיקער ריכטונג. אָבער די דאַמאָלסט נייע פיזיאָלאָגיע, וואָס האָט געפאָדערט אַ דיעטע פון אַ סך קאַלאָריען, וואָס דאָס איז געווען אַ גיזאָלטיקער געווינס פאַר די פלייש סוחרים, האָט געגעבן דער נאַרונגס־ווירטשאַפט אַ שטאַרקן שטויס ריקווערטס. די פלייש פּראָפּאַגאַנדיסטן האָבן זיך אָנגעכאַפּט אָן דער טעאָריע אַז מען מוז האָבן פיל פּראָטעין אין דער דיעטע, אַזוי אַז די פלייש־טעפּ אין צענטראַל איירָאָפּע זיינען גרעסער געוואָרן. אַלע האָבן אָנגעהויבן גלויבן אין פלייש און אָרעמעלייט וואָס האָבן דאָס ניט געקאָנט דערפאָדערן האָבן געבענקט נאָך פלייש. דאָס האָט געבראַכט אומגעהייערן שאָדן אין אַנדערע וועלט־טיילן.

די טעאָריע אַז אַ נידעריקע פּראָטעין דיעטע איז מער ווינטשנסווערט ווי אַ הויכע, מאַכט מער פאַרשריט דאָ אין אַמעריקע, אָבער די מעכטיקע פלייש־הענדלער טוען אַלץ וואָס זיי קאָנען נאָר צו באַשטרייטן דאָס. זייער הויפּט אָרגאַן, דער „אינסטיטוט אָוו אַמעריקאַן מיט־פּעקערס" אין שיקאַגאָ, באַטיטלט זיך „אַ בילדונגס און פאָרשונגס געזעלשאַפט פון דער פלייש אינ־דוסטריע, געגרינדעט פאַרן וואוילזיין פון דער אינדוסטריע, מיטן צוועק צו שאַפן ריכטיקע געשעפטס פאַרהעלטניסן, אָנצופירן פאָרשונגס אַרבעט איבער אירע פּראָדוקטן און צו פאַרשפּרייטן פּובליציטעט."

ס'איז טאַקע אמת אַז די גרויסע פּרוכט און גרינסן סוחרים אַדווערטייזן און פּראָפּאַגאַנדירן אויך. דאָס איז אומפאַרמיידלעך אין אַ קאַפּיטאַליסטישער געזעלשאַפט. אָבער וואָס אונדז אינטערעסירט איז דער פאַקט אַז די פלייש־הענדלער האָבן געמוזט אומגעהייער פיל פאַרשטאַרקערן זייער פּראָפּאַגאַנדע בכדי ניט צו דערלאָזן אַז די מענטשהייט זאָל ביסלעכווייז אַריבערגיין צו אָן אייער־מילך־וועגעטאַרישער דיעטע.

אָבער ניט געקוקט אויף דעם וואָס די אַמעריקאַנער פלייש־הענדלער פירן אָן אַזאַ שטאַרקע פּראָפּאַגאַנדע, אַז מענטשן זאָלן עסן וואָס מער פלייש,

איז דאָך דער פאַרברויך פון פלייש געפאַלן פון זיבן ביז צען פּראָצענט צווישן 1900 און 1933. אמת, דער פאַרברויך פון ווייץ איז אויך געפאַלן. אָבער דאָס איז געקומען פון דעם וואָס מיר האָבן אָנגעהויבן עסן פיל מער גרינסן, פּרוכטן, צוקער און קאַשעס אָדער צערעאַלן וואָס קומען ניט פון ווייץ.

און כאָטש דער פאַרברויך פון ווייץ אין די פאַראייניקטע שטאַטן האָט זיך פאַרקלענערט, איז אָבער די פּראָדוקציע פון דעם געשטיגן, ווייל ווייץ איז אויך אַן אַרטיקל פאַר עקספּאָרט. אַזוי אַרום ווערט אַלץ מער און מער ווייץ פּראָדוצירט, ווייל מיר האָבן איצט בעסערע מאַשינען אָדער מעכאַנישע מיטלען פאַר דעם.

שרייבט דר. ס. ג. וויליאַמס, דירעקטאָר פון דער אָהייאָ אַגריקולטורע־לער עקספּערימענטאַלער סטאַנציע, אין דעם „סאַיענטיפיק מאַנטהלי״ פאַר מערץ, 1934:

„די גרויסע ווייץ־פּראָדוצירנדיקע לענדער פון דער וועלט זיינען רוס־לאַנד, די פאַראייניקטע שטאַטן, קאַנאַדע, אַרגענטינע און אויסטראַליע. אַלס אַ דורכשניט אין פאַרלויף פון די יאָרן 1909־13 האָט רוסלאַנד קולטיווירט 57,430,000 אַקער ווייץ. נאַטירלעך איז אין פאַרלויף פון דער מלחמה רוס־לאַנדס ווייץ פּראָדוקציע שטאַרק געפאַלן, אָבער אין 1931־32 איז עס שוין געשטיגן צו 92,070,000 אַקער, אַ וואוקס פון 60.3 פּראָצענט איבער דער פאַר־מלחמהדיקער פּעריאָדע.

„אין די פאַראייניקטע שטאַטן זיינען אין פאַרלויף פון 1909־13 אין דורכשניט קולטיווירט געוואָרן 47,100,000 אַקער ווייץ און אין 1926־30 אַ דורכשניט פון 59,910,000 אַקער, וואָס מאַכט אויס אַ וואוקס פון 27.2 פּראָ־צענט. די ציפערן פאַר קאַנאַדע זיינען 9,940,000 אַקער אין 1909־13 און 23,930,000 אין 1926־30, וואוקס פון 140.7 פּראָצענט. אין אַרגענטינע זיינען די ציפערן 16,051,000 אין 1909־13 און 19,430,000 אין 1926־30, אַ שטייגן פון 21 פּראָצענט. אין אויסטראַליע איז די צאָל אַקער פון ווייץ געווען 7,600,000 אין דער פאַר־מלחמהדיקער פּעריאָדע און 14,400,000 אין 30־1926, אַ שטייגן פון 89.4 פּראָצענט.

„דאָס זיינען נאַטירלעך די הויפּט ווייץ־עקספּאָרטירנדיקע לענדער אין דער וועלט. פון אַרום פופציק פאַרשיידענע לענדער וואו גענויע סטאַטיס־טיק איז געזאַמלט געוואָרן שטעלט זיך אַרויס אַז דער דורכשניטלע־כער וואוקס אין דער צאָל אַקער פאַר ווייץ פון דער פאַר־מלחמה פּעריאָדע ביז 1930־31 איז 27 פּראָצענט.״

דעם גרעסטן פּראָגרעס וואָס די ציוויליזאַציע האָט געמאַכט איז אין דער קולטיווירונג פון ווייץ, קאָרן אָדער קוקורוזע און אַנדערע תבואות, דאָס פאַרוואַנדלען אַ קליינטשיק, אָרעם, ווילד קערנדל זאַנגענגראָז אין נאָרהאַפטע שפּייז, דאָס פאַרוואַנדלען פון קליינע אומבאַדייטענדיקע פלאַנצן אין נאַרהאַפטע גרינסן, און פיצינקע פּרוכטן אין גרויסע, געשמאַקע עפּל, באַרן, וויינ־

טרויבן. מאַנכע פון די שפּייזן וואָס קומען אַרויס פון גרינסן וואָס זייַנען איצט פּאָפּולער און שטאַרק פאַרשפּרייט זייַנען ערשט געשאַפן געוואָרן אין מאָדערנע צייטן. אויב מיר האָבן אויפגעהערט באַנוצן פילע גראָזן און קרייטעכער, האָבן מיר דערפאַר געוואונען די קאַרטאָפל, די טאָמאַטע, דעם קאָרן און פיל אַנדערע שפּייזן בלויז אין די לעצטע עטלעכע הונדערט יאָר. דער אָראַנדזש, דער גרעיפּפרוכט און די באַנאַנע האָבן ערשט לעצטנס זיך אָנגעפאַנגען פאַרשפּרייטן אַלץ מער און מער, דערהויפּט דאָ אין לאַנד. דאָס זעלבע איז אויך מיט דעם פאַיִנעפּל, אַוואָקאַדאָ און אַנדערע וואונדערלעכע פּראָדוקטן פון דער ערד. און מיר האָבן נאָך ניט געזאָגט דאָס לעצטע וואָרט.

ביז די לעצטע צייטן האָט מען אין יאַפּאַן, ווי אין גאַנץ אַזיע, געגעסן זייער ווייניק שפּייז פון חיות. אָבער זייער פלייש אינדוסטריע, וואָס שטאַמט בײַיסמעגס פון אַמעריקע, איז געלונגען אַריינצוברענגען אירע פּראָדוקטן אין דער אַרמיי און פלאָטע און צו שאַפן צווישן דער באַפעלקערונג אַ באַדערפעניש פאַר פלייש וואָס האָט פריער גאָר ניט עקזיסטירט.

ענגלאַנד, וואָס פאַרלאָזט זיך אויף פלייש אַלס איר הויפּט שפּייז, וואָלט גאַנץ לייכט געקאָנט דורכפירן די שפּייז רעוואָלוציע ווען זי וואָלט ניט געלעגן אַזוי פיל אין די הענט פון די פלייש אימפּאָרטירער און ווען זי וואָלט מסכים געווען אויפצוגעבן אַ טייל פון איר אינדוסטריע פאַר אַגריקולטור. דאָס ערשטע פאַרדאַרבט איר און שטעלט איר אין געפאַר אין פאַל פון מלחמה און בלאָקאַדע. דאָס צווייטע וואָלט איר געמאַכט פיל מער אומאָפּהענגיק.

די פירער פון סאָוועטן פאַרבאַנד באַגרייפן ניט די בענעפיטן פון וועגעטאַריזם אויף אַ גרויסן מאַסשטאַב. ווי עס שיינט זייַנען די מייסטע וועגעטאַריער אין רוסלאַנד דערווייל פּאַציפיסטן און ניט רעוואָלוציאָנערן, און מען קאָן זיי ניט טאָלערירן אין אַ לאַנד וואָס קעמפט נאָך אַלץ אַנטקעגן גרויסע שוועריקייטן. אָבער אַ מיליטאַנטישער, רעוואָלוציאָנערער וועגעטאַריזם וואָס איז צוגעפּאַסט צו די נויטן פון לאַנד וואָלט איבערצייגט די פירער אין דער וויכטיקייט פון אַ וועגעטאַרישער דיעטע, וואָלט צוגענומען ביים פאָלק דעם נאַריִשן דראַנג נאָך פלייש און וואָלט אַזוי אַרום גרינגער געמאַכט דער רעגירונגס אויפגאַבן. זיכער וואָלט נויטיק געווען אַ גרינטלעכער שטודיום פון דער גאַנצער שפּייז רעוואָלוציע און איך צווייפל ניט וואוהין דאָס וואָלט געפירט. אָבער איידער דאָס ווערט מעגלעך וואָלט מען באַדאַרפט אָננעמען אַן אומפּאַרטייאישן שטאַנדפּונקט, אַ שטאַנדפּונקט וואָס איז לחלוטין ניט באַאייַנפלוסט פון די לערע אין קאַפּיטאַליסטישע לענדער, און די אַלטע אַזוי־גערופענע שפּייז ווויסנשאַפט, וואָס איז אַזוי דורכגעדרונגען מיט בורזשואַזע אינטערעסן, וואָלט געמוזט אויפגעגעבן ווערן.

אַז דאָס אַלץ קאָן דורכגעפירט ווערן קאָן מען זען פון דעם פאַקט וואָס אין אַנדערע פראַגן האָבן די סאָוועטישע פירער צו ערשט זיך געהאַלטן

שטייף ביי אַ געוויסן שטאַנדפּונקט און דערנאָך געענדערט זייער מיינונג, ווי למשל אין דער פראַגע פון געבורט קאָנטראָל.

אַן אמתע וועגעטאַרישע געזעלשאַפט איז אוממעגלעך אונטער אַזעלכע און אונטער קאַפּיטאַליסטישע אומשטענדן.

פליייש־שפּייזן זיינען היינטיקע צייטן ניט נויטיק.

וועגעטאַריזם איז ניט נאָר אַ בעסערער וועג, נאָר אויך אומפאַרמייד־לעך. די גרעסטע שפּייז אויטאָריטעטן, כאָטש אַליין ניט קיין וועגעטאַריער, האַלטן פון דעם. עס האַרמאָנירט מיט די העכסטע עטישע אידעאַלן. עס שטימט מיט די ציוויליזירטסטע מעטאָדן פון לעבן און אַרבעטן.

די צוקונפטיקע געזעלשאַפט, אויב זי וועט וועלן דערגרייכן אַ הויכע שטופע, וועט מוזן זיין אַ וועגעטאַרישע געזעלשאַפט.

צו דער איצטיקער אויפלאַגע פון דעם ביכל איז נויטיק נאָך צוצו־שטעלן די פאָלגנדיקע שורות:

איך האָב אַלע מאָל געפילט, אַז עס זיינען פאַראַן לענדער און געגנטן אויף דער וועלט וואָס נויטיקן זיך מער אין פּראַקטיש־אָנגעווענדעטן וועגע־טאַריזם ווי אַנדערע. למשל, די קליינע מדינת ישראל, וואו אַ גרויסער טייל פון דעם באָדן איז אומפּרוכטבאַר און וואו, אַפילו ווען די מדבריות וועלן קולטיווירט ווערן, דאַרפן די נייע פעלדער דינען צו שפּייזן מענטשן דירעקט אָנשטאָט באַנוצן זיי פאַר בהמות און אַזוי אַרום אומדירעקט פאַר מענטשן — אַ געדאַנק וואָס וואָלט באַדאַרפט שטודירט און אַנטוויקלט ווערן פּראַקטיש מיט אַלע איינצלהייטן. אָבער די ערשטע זאַך וואָס מען דאַרף דאָרטן טאָן איז איבערצייגן די מענטשן, אַז זיי קאָנען לעבן — און גוט לעבן — אָן פליייש און אַז פליייש איז זיכער ניט נויטיק אויף צו לעבן. ווען די וועגע־טאַריער פון ישראל זאָלן זיך נעמען ענערגיש פאַרשפּרייטן די אידעע איבער די שטעט, שטעטלעך און דערפער פון לאַנד וואָלט סיי דער וועגעטאַרישער אידעאַל און סיי דער געזונט־צושטאַנד פון דער באַפעלקערונג אין דער יידישער מדינה פיל געוואונען.

דאָס שלאַכט־הויז

איך האָב ערשט באַזוכט אַ שלאַכט־הויז: ס׳איז אַ גרויסער, מאָדערנער פּלאַץ וואָס זעט אויס ווי אַ פֿאַבריק, וואו יעדן טאָג ווערן הונדערטער בהמות געקוילעט, וואו אַרבעטער זיינען אַ גאַנצן טאָג באַשעפּטיקט אַרום דעם פֿלייש.

דאָס איז ניט געווען מיין ערשטער באַזוך אין אַ שלאַכט־הויז. איך האָב שוין געזען דעם ריזיקן שיקאַגער שלאַכט און „פּעקינג״ דיסטריקט און עטלעכע אַנדערע. אָבער ווי אָפֿט מיר זאָלן ניט האָבן געזען אַזעלכע פּלעצער און וויפֿיל מיר זאָלן ניט האָבן געלייענט וועגן זיי, ווערן מיר יעדעס מאָל אויף דאָס ניי אויפֿגעשוידערט — נאַטירלעך ווען מיר אַליין זיינען ניט באַשעפּטיקט ביים שעכטן.

איך קאָן קיינמאָל ניט פֿאַרגעסן די גרויסע פֿאַרוואונדעטע פּרעגנדיקע אויגן פֿון די בהמות וועלכע זיינען צוזאַמענגעבראַכט געוואָרן פֿון אַזוי פֿיל פֿאַרשיידענע געגנטן פֿון לאַנד, ווי זיי קוקן צומישט אויף דער שנעלער אַטאַקע פֿון זייערע פֿייניקער, דעם הינקעדיקן גאַנג פֿון זייערע הינטערשטע פֿיס אויף וועלכע מען האָט אָנגעטאָן קייטן, דאָס פּלוצימדיקע אויפֿהייבן זייערע קערפּערס אַזוי אַז זיי הענגען מיט זייערע קעפּ אַרונטער, דעם באַטויבענדיקן קלאַפּ אָדער דעם שניט, דעם שאַרפֿן, טיפֿן שניט אין זייערע העלדזער פֿון וועלכע עס פֿלייצט אַרויס אַ שטראָם וואַרעם בלוט. נאָך איידער די בהמה האָט צייט צו שטאַרבן געבן זיך די אַרבעטער אַ וואָרף אויף איר, ווי אַ באַנדע מערדער, מיט זייער שאַרפֿע געצייג און רייסן, שניידן און שינדן איר פֿון אַלע זייטן. אין פֿאַרלויף פֿון עטלעכע מינוטן איז שוין דער קאָפּ אָפּגעהאַקט, די הויט אַראָפּגענומען, די פֿיס אָפּגעריסן, דער קערפּער צוהאַקט אויף צוויי חלקים. אין פֿאַרלויף פֿון עטלעכע רגעס פֿאַרמאָגן נאָך דער בהמהס אויגן די קראַפֿט צו זען און ס׳איז זיכער נאָך פֿאַראַן עפּעס אַ פֿונק פֿון פֿאַרשטענדעניש אין מאַרך פֿון דעם קערפּערלאָזן קאָפּ. עפּעס ציטערט נאָך זיכער אין דעם שוין צופֿליקטן קערפּער. עפּעס אַ פֿונק לעבן איז נאָך פֿאַרבליבן, וועלכער פּראָטעסטירט מיט דעם לעצטן ביסל ענערגיע. דרייסיק מינוט נאָך דער שעכטונג זע איך נאָך אַלץ אין די מוסקולן פֿון אַ האַלבן קערפּער פֿון אַ גרויסאַרטיקן אָקס אַ טרייסלען זיך, אַ ציטער, אַ באַוועגונג. נאָך געבליבן עפּעס פֿון דעם וואונדערבאַרן שטאַרקן לעבן וואָס האָט ביז מיט אַ ווילע צוריק פּולסירט אין דעם שטאַרק־געבויטן קערפּער. ניטאָ מער קיין האַלדז אויף צו ווינען אָדער זיפֿצן. ניטאָ מער קיין מעכטיקע הערנער אויף צו באַשטראָפֿן די הענקער, ניטאָ מער קיין פֿיס אויף צו אַנט־

לויפן. האַרץ און מאַרך פונקציאָנירן ניט מער אַזוי ווי ביים לעבן. דאָס האַרץ האָט אויפגעהערט צו קלאַפּן, די אויגן אויסגעלאָשן, די אָדערן זיינען ליידיק.

און אָט איז נאָך אַ בילד, דאָס שעכטן די חזירים! דאָס אַריינשטעקן אַ לאַנגן מעסער אין האַלדז פון דעם געשאָכטענעם חזיר און דאָס אַריינוואַרפן ז׳עם חזירס קערפּער, וואָס איז נאָך ניט טויט, אין זודיקע וואַסער! דער שאַרפער, גרילצענדיקער אויסגעשריי, אַ געשריי וואָס שיינט צו קומען פון אַלע עקן וועלט און דרינגט אַריין אין אונדזער נשמה ווען דער חיהס האַלדז ווערט געשטאָכן פון דעם לאַנגן, שאַרפן שטאָל!

***

דאָס שלאַכט־הויז האָט פאַר מיר מיט זיך פאַרגעשטעלט אַ בילד פון מלחמה. וויפיל איך זאָל ניט פּרובירן, קאָן איך זיך ניט אַרויסשלאָגן פון געדאַנק די ענלעכקייט פון דיביידע שווידערלעכקייטן — דאָס שלאַכט־הויז און דאָס שלאַכטפעלד. כאָטש איך בין ניט זיכער אין דעם, איז אפשר דאָך פאַראַן עפּעס אמתדיק אין דער באַהויפּטונג פון מאַנכע מענטשן, אַז די הויפּט אורזאַך פון מלחמה איז פליישׂ עסן, ווייל עס מאַכט אונדז גרויזאַם, און אַז איינע פון די מיטלען ווי צו באַקעמפן מלחמות איז דאָס אָפּשאַפן פליישׂ עסן. איך ווייס אַז מלחמה האָט עקאָנאָמישע אורזאַכן, אָבער עס זיינען אויך פאַראַן מאַנכע אַנדערע אורזאַכן — און דאָס קאָן אפשר זיין איינע פון זיי.

ווי אַזוי קאָנען מענטשן זיין קעגנער פון קוילען אַנדערע מענטשן, אויב זיי רעספּעקטירן ניט דאָס וואָס זיי קאָנען ניט געבן, וואָס זיי קאָנען אַפילו ניט פאַרשטיין — לעבן? אויב זיי קאָנען ניט זען די נאָענטע פאַרוואַנדשאַפט צווישן אַלע באַשעפענישן, אויב זיי זיינען בלינד צו דער אייניקייט און געקייטעלטקייט פון אַלע פילנדיקע באַשעפענישן? אויב זיי קאָנען ניט פילן די ליידן פון אַנדערע לעבעדיקע וועזנס? אויב זיי זיינען גייסטיק ניט גרייט זיך פאַרצושטעלן ווי זיי אַליין וואָלטן געפילט ווען זיי זיינען אויפן אָרט פון יענע?

די ערגסטע זאַך וועגן דעם שלאַכט־הויז, דאָס וואָס רירט אונדז דאָרט צום מייסטנס, איז ניט אַזוי די סימפּאַטיע פאַר די חיות ווי די מיאוסקייט, די אָפּשייליכקייט פון דעם שעכטן, און די גלייכגילטיקייט, די שרעקלעכע, האַרצלאָזע, מאַשינאַטיע, קאַלטע, זעלבסט־צופרידענע געפיללאָזיקייט פון די וואָס באַטייליקן זיך אין דעם. ס׳איז דער זעלבער נידעריקער, געדאַנקענלאָזער פּראָצעס וואָס מיר טרעפן אָן שפּעטער אין דעם רואיקן, קאַלטבלוטיקן צוגרייטן און זעלבסט־צופרידענעם אויפעסן פון שטיקער פליישׂ, פּונקט ווי זיי וואָלטן געקומען פון עפּעס אַ פאַבריצירטן אַרטיקל.

***

און קלערנדיק וועגן דעם שלאַכט־הויז, קאָן איך ניט פאַרגעסן די לעבערלעכע קאַמפּן און דעמאָנסטראַציעס פאַר פלייש, וואָס די פּרויען האָבן אָנגעפירט מיט עטלעכע יאָר צוריק אין די לענדער וואָס זיינען געווען אין דער מלחמה. עס וואָלט געווען צום לאַכן ווען עס וואָלט ניט געווען אַזוי טרויעריק זיך פאַרצושטעלן זייער יאָגעניש נאָך פלייש אין ליכט פון די דאָזיקע געדאַנקען און פון מיין פולער איבערצייגונג, אַז מיר קאָנען זיך אַלע באַשפּייזן — און פיל בעסער — אָן פלייש! ווי אומגליקלעך מוזן זיך פילן די דאָזיקע מענטשן וועלכע גלויבן אַז דאָס פלייש וואָס זיי קאָנען ניט קריגן איז דער פונדאַמענט פון זייער באַשפּייזונג! אין דער צייט וואָס די פלייש־עסער געוואַלדעווען אַז זיי מוזן האָבן פלייש, קוקט זיך דער וועגעטאַריער צו רואיק און שמייכלט טרויעריק. ער ווייסט און פאַרשטייט, אַז נאָר דער אַבערגלויבן און אומוויסנקייט פון די מאַסן מאַכט זיי פאַר מענטשלעכע וועלף וועמענס אַפּעטיטן לעכצן נאָך אַלץ מער און מער פלייש.

סענטימענט אָדער לאָגיק

אויב איר זייט אַ שטאַרקער, מאָדערנער, פאַרהאַרטעוועטער מאַן אָדער אַן ענערגישע פרוי, שטאַלץ מיט דעם וואָס איר פאַרמאָגט ניט קיין סענטימענטאַליטעט, וועט איר מיך רופן „צוקראַכענער", וועט איר לאַכן פון מיר און אויפהערן מיך לייענען אָדער זיך צוהערן צו מיר.

אָבער איך גלויב דוקא יאָ אין סענטימענט. איך בין איבערצייגט, אַז אַלע אונדזערע האַנדלונגען זיינען מערסטנס באַאיינפלוסט פון געפילן און עמאָציעס. דעריבער וועל איך ניט לייקענען אַז מיין וועגעטאַריזם שטיצט זיך דערהויפּט אויף עטישע באַגריפן און אַז מיין אָנפאַנג, אַמווייניקסטנס, אַלס וועגעטאַריער איז געווען פאַרוואָרצלט אין דעם געפיל פאַר יושר. אַזוי גיך ווי איך האָב אָנגעפאַנגען פילן שאַרף געגנוג אַז דאָס שלאַכטן חיות מיט דעם צוועק זיי צו עסן איז גרויזאַם און ניט נויטיק, און אַזוי גיך ווי איך האָב אַנטוויקלט גענוג שטאַרקייט פון כאַראַקטער צו קאָנען לעבן ווי איך וויל, בין איך געוואָרן אַ וועגעטאַריער.

פאַר אַ געוויסער צייט האָט מיך געהאַלטן אין איין פאַרפאָלגן דער געדאַנק, אַז אָט די אַלע מיאוסע פיגירות פון אָקסן, קעלבער, גענדז, קאַטש־קעס, הינער, פיש וואָס העגגען געשאָכטענע אין די קלייטן, די אַלע קעפּ מיט זייערע אָפענע, טויטע אויגן, אויסגעשטעלטע צונגען; די אַלע האַלבע און פערטל בהמות; די אַלע רייען פון גרייניקטע, ווייסע, אָפּשטויסנדיקע חזירים וואָס זיינען אויסגעשטעלט אין די פענסטער; די אַלע לעבערס, מאַרכן, נירן; דאָס דאָזיקע בלוט און דער ריח וואָס שמעקט פון דעם — אַז

דאָס אַלץ איז געמיינט פאַר מיר. פאַר מיר האָט מען דאָס געשאָכטן, געשניטן, געשאָסן, געפּישט און צוגעגרייט צום עסן.

אין פאַרלויף פון מיין איבערגאַנגס־פּעריאָדע האָב איך אָנגעפאַנגען צו פילן אַלץ מער און מער ווי מיינע ציין צעקייען עפּעס אַ חיה וואָס איז אָט ערשט געווען לעבעדיק. און דאָס פלייש וואָס איז פאַרבאַרייט געוואָרן אויף אַזוי פיל פאַרשיידענע אופנים איז פאַר מיר געווען ניט ווי פאַר אַנדערע, בלויז עפּעס וואָס דאַרף געגעסן ווערן אָן קיין שום איבערקלערעניש. דאָס איז פאַר מיר געווען דער קערפּער פון אַ חיה וואָס אָט ערשט האָט זיך עס געהאַט באַוועגט, האָט געפילט לייד און פרייד, איז דורכגעגאַנגען אַ קינד־הייט, איז געווען אַ מוטער, האָט געקאָנט זען, הערן, פילן.

איך האָב זיך אויך ניט געקענט באַפרייען פון נאָך אַ שרעקלעכן געדאַנק: איך האָב מיר פאַרגעשטעלט אַ פּלאַץ וואו געשאָכטענע מענטשן זיינען צום פאַרקויף, צושניטן אויף שטיקער; מענטשלעך פלייש — הערצער, צונגען, קעפּ, מאַרכן פון מענטשן. די דאָזיקע אַלע פּאָרציעס האָט מען גע־מאַכט שיין און דעקאָרירט מיט פּאַפּירענע בלומען. וואורשטן זיינען געמאַכט געוואָרן פון אַזעלכע פליישן, און אַזוי ווייטער... דער דאָזיקער געדאַנק, די דאָזיקע פאָרשטעלונג איז געווען שרעקלעך, ניט צום באַשרייבן! אָבער איך האָב געפילט אַז דאָס איז בלויז איין שריט ווייטער — אויב איך וועל עסן דאָס פלייש פון בהמות, מעג איך שוין פונקט אַזוי גוט עסן מענטשלעך פלייש. עס מעג זיך אויסזען משוגע, אָבער איך בין זיכער אַז ס׳איז בלויז אַ פראַגע פון געוואוינהייט. איינער קאָן זיך צוגעוואוינען כמעט צו אַלץ.

האָט דען ניט אַן ענגלישער מעדיצינישער אויטאָריטעט אַמאָל געזאָגט, אַז די נאַטירלעכסטע שפּייז פאַר אַ מענטשן איז אַ מענטש?

און איך האָב געפילט אַז אַזוי לאַנג ווי איך בין אַ פלייש־עסער האָב איך אַליין געקוילעט די חיות. איך האָב ניט געקאָנט האַלטן אימיצן אַנדערן פאַראַנטוואָרטלעך פאַרן קוילען. ס׳האָט מיר אויסגעוויזן לעכערלעך צו זאָגן, אַז „איך קאָן ניט הרג׳ענען אַ פליג אויף דער וואַנט״, ווי פיל פלייש־עסערס זאָגן, ווען איך אַליין האָב געהאַלטן אין איין קוילען, אָדער געלאָזן אַנדערע דאָס טאָן פאַר מיר.

דאָס קוילען חיות פאַר פלייש האָט אַן אינטימע שייכות מיט דעם קוילען חיות פאַר אַנדערע צוועקן ווי דאָס באַדערפעניש פאַר שפּייז. ווייסן, למשל, די פרויען וואָס טראָגן הוטן באַצירט מיט פעדערן, אַז די פויגלען וואָס האָבן בייגעטראָגן די דאָזיקע באַצירונגען זיינען געשאָסן געוואָרן צוליב זיי און אין דעם זעלבן גייסט ווי דאָס קוילען אויף אָנצושטאָפּן דעם מאָגן? ווייסן זיי וויפיל טויזנטער פויגלען פון יעטוועדער סאָרט ווערן פאַרניכטעט בלויז צוליב דער מאָדע, וויפיל פויגל־מוטערס עס ווערן געטויט בעת זיי זיצן אויף זייערע נעסטן און וואַרעמען זייערע קינדער? (ביי דעם פונקט אין מיין לעקציע, וואָס איז געהאַלטן געוואָרן אין יאָר 1907, האָט אַ פרוי צווישן

מיינע צוהערער אַרונטערגעריסן די עגרעט פעדער פון איר הוט און זי אַוועקגעוואָרפן).

ווייסט איר אַז די ציוויליזירטע ווייסע מענטשן, כאָטש זיי האָבן באמת גאַנץ ווייניק געגעסן פון דעם, האָבן אויסגעראָטן גאַנצע מינים פון גרויסאַר־טיקע חיות און פויגל — ניט צוליב שפּייז, נאָר צוליב דעם פאַרגעניגן פון יאַגד?

און וואָס זיינען די אַרגומענטן וואָס באַרעכטיקן אַזעלכע סאָרטן האַנד־לונגען? לאָגישע פון אַ מוח שטאַנדפּונקט, אָבער ניט פון שטאַנדפּונקט פון סענטימענט...

„עס זיינען פאַראַן גענוג פויגל אויף דער וועלט — טענהן זיי — מיר דאַרפן ניט אַזוי פיל חיות; מיר זיינען די באַהערשער פון דער וועלט; יע־דער איינער טוט דאָס, איך בין ניט דער איינציקער; דאָס קוילען וואָלט אָנ־געגאַנגען אָן מיר אויך; די דאָזיקע נאַרישע סימפּאַטיע איז ניט נויטיק; איך וויל זיך ניט מאַכן צום נאַר; מיר דאַרפן די דאָזיקע ענינים באַטראַכטן פון אַ העכערן שטאַנדפּונקט; און זיינען מיר דען ניט מאָדערנע רעאַליסטישע דענקער? וואָס איז, נאָך אַלעמען, אַ חיה אין דער נאַטור?“

„לאָמיר צוערשט זיך זאָרגן וועגן מענטשן! פאַרוואָס זאָלן מיר דער־לויבן אַז די ערד זאָל אָנגעפּילט ווערן מיט אַלערליי אַנדערע באַשעפענישן?“

וואָס איז מיין ענטפער? אַ קורצער, אַן איינפאַכער:

די דאָזיקע פויגלען האָבן געלעבט, געזונגען. די דאָזיקע חיות לעבן, פּונקט ווי מיר.

אַנטקעגן דעם האָט אייער גאַנצע לאָגיק גאָר קיין האָפט ניט.

און יאָ, נאָך אַן ענטפער: ווער זיינער „מיר“ וואָס אונטערנעמען זיך צו רעגולירן די צאָל פון באַשעפענישן? און איז דאָס טאַקע אונדזער צוועק בעת מיר קוילען זיי צו פאַרמיידן אַז די ערד זאָל ניט ווערן איבערבאַפעלקערט פון חיות? זייט איר אויפריכטיק? זייט איר ערלעך?

אַלע אַרגומענטן אַנטקעגן וועגעטאַריזם נעמען זיך אין דער אמתן בלויז פון דעם פאַרלאַנג צו עסן פלייש און צו האָבן פאַרגעניגן פון טויטן.

אין פאַרלויף פון דער באַלאַגערונג פון פּאַריז אין יאָר 1871 האָבן די דאָרטיקע איינוואוינער געגעסן אַלערליי סאָרטן חיות, אַפילו די עלעפאַנטן אין זאָאָלאָגישן גאָרטן. מען דערציילט אַז מאַנכע מענטשן האָבן געגעסן און אין דער זעלבער צייט פאַרגאָסן טרערן אויף דעם גורל, נעבעך, פון זייערע באַליבטע שטוב־חיות וועמען זיי האָבן געהאַלטן אין איין ליב האָבן (שויך איין מאָל אַ ליבע!) פאַר אַזוי פיל יאָרן. און מען דערציילט אויך אַז אַ פּאָר פאָלק איז געזעסן ביים טיש און מיט טרערן אין די אויגן געגעסן זייער אָרעמען, באַליבטן הינטל, וועמען זיי האָבן ליב געהאַט ווי אַן אייגן קינד. דעם הינטלס פלייש האָט געהאַט זייער אַ גוטן טעם, און די ווייב, וויינענדיק

מיט ביטערע טרערן, האָט געזאָגט צו איר מאַן: „אָ, ווי פריצי וואָלט הנאָה געהאַט פון אַזאַ שטיקל פלייש ווען ער וואָלט איצט געלעבט!"

***

נאָך דעם ווי איך בין געוואָרן אַ וועגעטאַריער פון דעם סענטימענטאַלן אָדער עטישן שטאַנדפונקט, האָב איך אָנגעפאַנגען שטודירן די פראַגע צי מיר קאָנען באמת לעבן אָן פלייש.

לאָמיר זען!

קאָנען מיר לעבן אָן פלייש?

וואָס איז נאַרונג? פאַרוואָס מוזן מיר עסן? אַ קינד עסט, סיי ווייל עס דאַרף וואַקסן און סיי אויף צוריקצוקערן צום קערפּער דאָס וואָס עס האָט אין איין פאַרלירן, אַ דערוואַקסענער, אום צו באַצאָלן דעם קערפּער דעם חוב וואָס מיר קומען אים פאַר דערהאַלטן אונדז ביים לעבן. ווייל לעבן, דענקען, פילן, אָטעמען, זיך באַוועגן, אַרבעטן מיינט אַז מען גיט עפּעס אויס. די וואַרעמקייט פון אונדזער קערפּער איז אויך אָן אויסגאַבע. דעריבער מוזן מיר האַלטן אין איין צוריקצאָלן דאָס, וואָס מיר פאַרברויכן. נאַטירלעך, מיר האָבן אויך אַ געוויסן רעזערוו וואָס גיט אונדז די מעגלעכקייט זיך צו דערהאַלטן ביים לעבן אַ געוויסע צייט אָן עסן, אויב נויטיק.

אויסער וואַסער וואָס מיר זאַפּן איין זיך איין מיט אָדער אָן שפּייז, מוזן מיר האָבן געוויסע מאַטעריאַלן וואָס זיינען אַ טייל פון אונדזער נאַרונג: פּראָטעאין, פעטס, קאַרבאָהידראַטן (קוילן־וואַסער־שטאָפן), מינעראַלן און אַנדערע מאַטעריאַלן וואָס זיינען אַבסאָלוט נויטווענדיק. אונדזערע פאַרדייי־אונגס־אָרגאַנען נעמען די דאָזיקע מאַטעריאַלן פון די שפּייזן וואָס אַנטהאַלטן זיי. און די אורזאַך פאַרוואָס מיר קאָנען זיך באַנוצן מיט זיי איז וואָס אונדזער קערפּער גופא באַשטייט פון די עלעמענטן פון וועלכע די דאָזיקע מאַטעריאַלן זיינען געמאַכט און ווען מיר האָבן ניט מאַנכע פון זיי קומט אונדז אויס צו ליידן פון געוויסע „מאַנגל“ (דעפישענסי) קראַנקהייטן. מיר דאַרפן זיי אויך צוליב דער באַהייצונג און דער לעבנס־ענערגיע, וואָס זיינען נויטווענדיק און וואָס מיר באַקומען דורך דעם וואָס זיי ענדערן זיך אין דער כעמישער לאַבאָראַטאָריע פון אונדזער קערפּער. ווען מיר ברענען אַ שטיק האָלץ ווערט דאָס פאַרוואַנדלט אין פאַרשיידענע מאַטעריאַלן, און דאָס שאַפט היץ. דאָס זעלבע פּאַסירט, אָבער מער לאַנגזאַם, מיט דער שפּייז אין אונדזער קערפּער.

פּראָטעאינען, ד״ה איי־ווייסל שטאָפן, געפינט מען מייסטנס אין די ווייסלען פון אייער, אין פלייש, מילך, קעז, ניס, בעבלעך, לינדזן, רייפע אַר־בעס, סאָיאַ בעבלעך; אָבער אויך, אין אַ קלענערן פּראָצענט, אין פילע אַנדערע שפּייזן.

פעטס זיינען שמאַלץ, פּוטער, פאַרשיידענע אוילן, אָבער פעטס געפינט מען אויך אין זייער פיל אַנדערע שפּייזן אין פאַרשיידענע מאָסן.

קאַרבאָהידראַטן געפינט מען מייסטנס אין צוקער, אין אַלע תבואות, צערעאַלן, און מעלן, אין קאַרטאָפל, אין פילע פרוכטן, בעבלעך, רייפע אַרבעס, לינדזן.

מינעראַלן און אַנדערע פּינע, אָבער אַבסאָלוט נויטוועגדיקע, שטאָפן וואָס מען רופט וויטאַמינען עקזיסטירן אין אַלע שפּייזן וואָס קומען פון דער פלאַנצן־וועלט און טיילווייז אויך אין חיהשע נאַרונגען.

מאַנכע שפּייזן אַנטהאַלטן אין זיך מער פון איין שטאָף ווי פון אַן אַנ־דערן, מאַנכע פאַרמאָגן מייסטנס איין שטאָף, מאַנכע עטלעכע פון זיי וואָס זיינען מער אָדער וויניקער געמישט אויף גלייך.

אום צו געבן דעם קערפּער די שפּייזן פון וועלכע ער מוז אַרויסקריגן די דאָזיקע עלעמענטן, מוזן מיר עסן מער אָדער וויניקער געמישטע שפּייזן.

אויב, למשל, מיר ווילן, אָדער זיינען געצוואונגען צו עסן בלויז ברויט, וואָס אַנטהאַלט הויפּטזעכלעך קאַרבאָהידראַטן אָבער וויניק פּראָטעאינען און כמעט קיינע פעטס, וואָלטן מיר אום כדי צופרידנצושטעלן אונדזער באַ־דאַרף פאַר פּראָטעאינען דאַרפן עסן אַזוי פיל ברויט אַז עס וואָלט אונדז, ערשטנס, זייער געאיבלט, און צווייטנס, וואָלט דאָס אונדז געגעבן צופיל קאַרבאָהידראַטן און כמעט גאָר קיינע פעטס. אויף אַן אַנדער אופן, וואָלט אונדז נאָך אפשר מער געפעלט די געהעריקע פּראָפּאָרציע עלעמענטן וואָס מיר באַדאַרפן ווען מיר זאָלן עסן בלויז פלייש, וואָס פאַרמאָגט פיל פּראָטאַ־אין און זייער וויניק קאַרבאָהידראַטן.

יעדער איינער פון די דאָזיקע מאַטעריאַלן האָט זיין אייגן פּלאַץ און שפּילט זיין באַזונדערע ראָלע אין לעבן. די קאַרבאָהידראַטן און די פעטס גיבן אונדז וואַרעמקייט און ענערגיע; זיי דינען אויך אַלס רעזערוו מאַ־טעריאַל. די פּראָטעאינען בויען און האַלטן אויף אונדזערע מוסקלען און אָרגאַנען. די מינעראַלן זיינען נויטיק פאַר פאַרשיידענע אַנדערע צוועקן. אָבער די דאָזיקע שפּייז עלעמענטן קאָנען, אויב נויטיק, זיך העלפן איינע די אַנדערע. זיי קאָנען אָפט זיך בייטן מיט די ראָלעס.

די אויבן־אָנגעגעבענע זיינען בלויז עלעמענטאַרע פאַקטן. יעדער איינער וואָס וויל מער איינצלהייטן וועגן דעם קאָן זיי באַקומען אין ספּעציעלע ביכער איבער דער טעמע.

**
*

פעטס, קאַרבאָהידראַטן, מינעראַלן און וויטאַמינען געפינט מען אין שפּייזן וואָס קומען אַרויס פון פּרוכטן, גרינסן, תבואות און ניס, דאָס הייסט פון דער פלאַנצן־וועלט.

וואָס איז מכח פּראָטעאינען, צוליב וועלכע פלייש ווערט מערסטנס געגעסן?

יעדע טאַבעלע וואָס רעכנט אויס די עלעמענטן אין פאַרשיידענע שפּייזן — און איך וויל דאָ ניט באַלעסטיקן מיינע לייענער מיט טעכנישע ציפערן־ — וועט אונדז געבן אַן ענטפער — אַן ענטפער וואָס רעדט פאַר זיך אַליין.

עס וועט אונדז צייגן אַז די פלאַנצן־וועלט איז פולשטענדיק בכוח צו באַזאָרגן אונדז מיט די פּראָטעאינען אין וועלכע מיר נויטיקן זיך.

אויסערדעם איז די מאָס פּראָטעאינען אין וועלכע מיר נויטיקן זיך, צוליב וואָס מען האָט אונדז אין דער פאַרגאַנגענהייט דערציילט, אַז פליייש איז אַבסאָלוט נויטווענדיק, אַ פּיל קלענערע ווי מיר האָבן געמיינט מיט אַ דור צוריק.

דער אמת איז, אַז די מענטשהייט אַלס אַזעלכע האָט קיינמאָל ניט געלעבט אין טעות וועגן דעם. אין פּיל פלעצער האָבן די פּשוטע, „ניט־געבילדעטע“ (דאָס הייסט, ניט־פאַרפּירטע) מענטשן אַלע מאָל געפילט, אַז פליייש איז ניט זייער הויפּט שפּייז. אָבער די וועלכע זיינען דירעקט און אומדירעקט „אויפגעקלערט“, דאָס הייסט פאַרפּירט, געוואָרן פון וויסנשאַפטסלייט, פיזיאָלאָגן, לערער, און לערער־פון־די־פאָלקס־לערער, פון פּראָפעסאָרן און דאָקטוירים, אויף צו גלויבן אַז בלויז פליייש קאָן זיי געבן די מאָס פּראָטעאינען אין וועלכע זיי נויטיקן זיך, האָבן זיך געפילט, און אַ סך פילן זיך נאָך איצט אויך, אומגליקלעך ווען זיי האָבן ניט געקאָנט באַקומען גענוג פליייש. זיי האָבן געגעסן, און פיל עסן נאָך איצט אויך צופיל פּראָטעאין, ווייל זיי זיינען נאָכגעגאַנגען, אָדער גייען נאָך איצט אויך נאָך, פאַלשע לערעס, וואָס האָבן זיך גענומען פון פאַלשע שלוסן צו וועלכע מען איז געקומען נאָך פעלערהאַפטע עקספּערימענטן וואָס זיינען געמאַכט געוואָרן אונטער שלעכטע, אומוויסנשאַפטלעכע אומשטענדן. און זיי האָבן געליטן פון קראַנקהייטן וואָס זיינען טאַקע געקומען פון צופיל פּראָטעאין, און אויך פון צו ווינציק אַנדערע שפּייז־עלעמענטן וואָס זיי האָבן ניט געקאָנט באַקומען גענוג ווייל די גרויסע מאָס פליייש האָט געשטערט אין דעם.

אויב פליייש איז גוט פאַר זיי, טאָ פאַרוואָס ניט עסן אַזוי פיל פון דעם ווי מעגלעך, האָבן זיי געקלערט, און צו וואָס זיך אָפּגעבן מיט אַנדערע שפּייזן, אַ חוץ אַלס אומוויכטיקע זייטיקע זאַכן? מאַנכע זיינען אַפילו געגאַנגען אַזוי ווייט ווי צו דערקלערן זייער קינסטלעך אויפגעבלאָזענעם, און קינסטלעך אויפגעהאַלטענעם, פאַרלאַנג פאַר פליייש אויף דעם פאָלגנדיקן עקסטרעמען אופן:

די חיה וועמענס פליייש איך עס, האָבן זיי אַרגומענטירט, האָט שוין פאַר מיר אָפּגעטאָן די אַרבעט פון צונויפזאַמלען די שפּייז עלעמענטן, און דעריבער דאַרף איך אַליין דאָס ניט טאָן. עס האָט שוין געגעסן די פלאַנצן און אַסימילירט אין זיך זייערע וויכטיקסטע עלעמענטן, אַזוי אַז ווען איך עס פליייש עס איך שוין אויך די הויפּט עלעמענטן סיי פון דער חיהס און סיי פון פלאַנצן־שפּייז. דאָס איז פאַר מיר אַ טובה, ווייל דאָס דאָזיקע פליייש איז לייכט צו פאַרדייען, איז געשמאַק און גוט פאַר מיין געזונט. עס מוז זיין גוט פאַר מיר, ווייל עס קומט דאָך פון שטאַרקע חיות וועלכע מען האָט געוויינטלעך בלויז פאַר איין צוועק — מיך צו דערנערן. וואָס אַנבאַלאַנגט די

געפֿאַרן פֿון קראַנקהייט אין דעם פֿלייש, האָב איך פֿאַר דעם צוועק געלערנטע פֿאַרשטייער, פֿלייש אינספּעקטאָרן, וואָס גיבן אַכטונג אויף דעם.

אָבער די דאָזיקע אַרגומענטאַציע איז אַ פֿאַלשע פֿון אָנפֿאַנג ביז צום סוף, ווייל גראָד איז דער דורכשניטלעכער מענטש ניט קיין אַבסאָלוטער פֿלייש־עסער, ווי די לייבן, טיגערן און קעץ, אָדער אַפֿילו ווי די עסקימאָסן. אמת, פּונקט ווי זיי קאָנען מיר זיך צוגעוואוינען צו אַ דורכאויס פֿלייש־עסערישן לעבן, פּונקט ווי מיר קאָנען צווינגען מאַנכע קעץ און הינט צו לעבן כמעט אינגאַנצן אויף גרינסן. אָבער מיר קאָנען ניט ענדערן די פֿונדאַמענטאַלע ביאָלאָגישע שפּייז געזעצן וואָס גילטן פֿאַר די דאָזיקע חיות אָדער פֿאַר די מערסטע מענטשן.

מענטשן האָבן אין לויף פֿון זייער געשיכטע דורכגעמאַכט פֿאַרשיידענע פֿאָרמען פֿון עסן. זייערע שפּייזן האָבן זיך געענדערט לויט דער נויטווענדיקייט. פֿאַר טויזנטער יאָרן זיינען מיר געווען ניס און פּרוכט־עסער, פֿאַר נאָך אַנדערע טויזנטער יאָרן האָבן מיר געגעסן געמישטע שפּייזן, נעמענדיק אונדזער שפּייז סיי פֿון די חיות און סיי פֿון די פֿלאַנצן. מיר זיינען געווען אויפֿקלייבער, יעגער, מעלקער און ערד־אַרבעטער. נאַטירלעך ווען מיר זיינען געווען מער פּרימיטיוו, ווייניקער געקינצלט, זיינען מיר געווען אינסטינקטיוו מער באַקאַנט מיט הונדערטער שפּייז פֿלאַנצן וועמענס געברויך מיר האָבן פֿאַרגעסן און דערפֿאַר זיינען מיר געווען רייכער און מער פֿאַרשיידנאַרטיק אין אונדזער אויסוואַל. אָבער פֿון דער אַנדערער זייט האָט אונדז די ציוויליזאַציע געטאָן אַ גרויסע טובה מיט דעם וואָס זי האָט זייער פֿיל פֿאַרבעסערט און פֿאַרמערט אונדזער שפּייז, דערהויפּט די שפּייז וואָס קומט פֿון דער פֿלאַנצן־וועלט. דעריבער זיינען מיר אַלץ מער און מער צוריקגעגאַנגען צו אונדזער פֿריערדיקע ניס, פּרוכט און איבערהויפּט תבואה שפּייזן און וואָלטן אויף אַ נאַטירלעכן אופֿן איינגעפֿירט אַ מין מאָדיפֿיצירטן וועגעטאַריזם, ווען ניט אונדזערע פֿאַרפֿירטע און פֿאַרפֿירערישע „שפּייז לערער" און זייער פֿאַלשע אַרגומענטאַציע, ווי די וואָס איז אויבן דערמאָנט געוואָרן. נאָך אַ שטערונג איז דער קאַפּיטאַליזם, וועמען דער אמת און דער מענטשלעכער וואוילזיין גייען ניט אָן, וועמען עס אינטערעסירט נאָר געלט פּראָפֿיט. און, בעת ס'איז אמת אַז ס'זיינען פֿאַראַן גרינסן אין פּרוכט פּראָפֿיטירער, זיינען אָבער די פֿלייש קאַפּיטאַליסטן נאָך אַלץ מעכטיקער.

וואָס איז געווען די צרה מיט דער דאָזיקער אַרגומענטאַציע? בלויז אָט וואָס: אַז די גראָז־ אָדער פֿלאַנץ־עסענדיקע חיה נעמט געוויינטלעך ניט אַריין אין זיך די קאַרבאָהידראַטן, מינעראַלן און וויטאַמינען צוליב אונדז, נאָר פֿאַר אירע אייגענע צוועקן, באַנוצט זיי אויף צו דערהאַלטן דאָס לעבן און זיך שאַפֿן ענערגיע, און זאַמלט זיי ניט ביי זיך אין קערפּער. דערפֿאַר איז דער חיהס פֿלייש אַן אָרעמע שפּייז. עס פֿאַרמאָגט יאָ פּראָטעאינען און קאָן פֿאַרמאָגן פֿעטס, ווייל דיביידע זאַכן קאָנען זיין רעזערוו עלעמענטן

וואָס ווערן איינגעהאַלטן. אָבער אַזוי ווי מיר דאַרפן פּראָטעאינען און פעטס בלויז אין קליינע פּראָפּאָרציעס און אַזוי ווי אונטער נאָרמאַלע אומשטענדן נוצן מיר באמת קיינמאָל ניט אויס דעם איבערפלוס, די רעזערווע פון זיי וואָס מיר האָבן אימער, קאָנען מיר זיי באַקומען אין גרינסן.

דאָס פלייש פון חיות איז אַן ענד־פּראָדוקט פון פלאַנצן־שפּייז. אין דעם פּראָצעס פון פאַרוואַנדלען די פלאַנץ אין פלייש גייען פיל שפּייז־עלעמענטן פאַרלאָרן. דאָס איז די אורזאַך פאַרוואָס דער ווערט פון דעם דאָזיקן פּראָדוקט, וויפיל עס זאָל ניט ווערט זיין אויפן מאַרק, איז אין דער אמתן קלענער פאַר דעם עסער ווי די אָריגינעלע שפּייז.

ס'איז אַ פאַקט — און אומפּאַרטייאישע מענטשן וואָס האָבן ניט קיינע פאָראורטיילן קאָנען עס לייכט אויסגעפינען — אַז מיר קאָנען ניט בלויז לעבן נאָר אויך טאָן שווערע פיזישע און גייסטיקע אַרבעט עסנדיק גרינסן און ווייניקער געמישטע שפּייזן ווי מען האָט אַמאָל געהאַט גערעכנט פאַר נויטווענדיק.

מאַנכע וועלכע גלויבן אין וועגעטאַריזם גייען אַזוי ווייט ווי צו באַהויפּטן, אַז פלאַנץ־שפּייזן זיינען געזינטער און מער נאַרהאַפטיק פאַר אונדז ווי פלייש־שפּייזן. געוויס זיינען זיי גערעכט. אָבער מען דאַרף ניט גיין צו עקסטרעמען. איך האַלט אַז אַ זייער קליינע פּאָרציע פלייש איז ניט שעדלעך און אַז פון געזונט שטאַנדפּונקט איז עסן אָדער ניט עסן פלייש כמעט דאָס זעלבע, אויב געגנוג גרינסן־שפּייז ווערט צוגעגעבן צום פלייש. אָבער איך האַלט אויך, אַז פלייש איז אינגאַנצן ניט נויטיק און אַז אונדזער הויכער מאָראַלישער סטאַנדאַרט און אונדזער אַנטוויקלטער געפיל פאַר יושר האָבן דאָס געדאַרפט מאַכן אָפּשטויסנדיק פאַר אונדז, פאַר אונטער אונדזער חשיבות זיך צו באַנוצן מיט דעם.

ווי געזאָגט, מיר קענען לערנען פאַקטן וועגן שפּייזן פון טאַבעלן און וויסנשאַפטלעכע ביכער, אָבער מיר דאַרפן זיך ניט האַלטן שטרענג ביי ציפערן און חשבונות וואָס געהערן צו לאַבאָראַטאָריען און צו וויסנשאַפטלעכער פאָרשונגען. אמת, די וויסנשאַפט דאַרף אונטערזוכן אונדזערע שפּייזן און אונדז אויפקלערן וועגן זיי. אָבער מיר דאַרפן עסן לויט אונדזערע געפילן און געשמאַק און אויך לויט אונדזער אַפּעטיט אַנשטאָט נאָכגיין אָנגעשריבענע טעאָריען — אָבער בתנאי אַז אונדזערע אַפּעטיטן און געפילן זיינען אמתדיקע און ניט געקינסטעלטע און ניט באַגערן וואָס זיינען קאָרומפּירט געוואָרן דורך שלעכטע געוואוינהייטן און שלעכטע עצות.

מענטשן האָבן געגעסן לאַנג איידער ס'איז געווען אויף דער וועלט אַ שפּייז וויסנשאַפט, פּונקט ווי זיי האָבן גערעדט איידער ס'איז געווען אויף דער וועלט אַ גראַמאַטיק.

**
*

מיר הערן אָפט אַז גרינסן, פּרוכטן און תבואות זיינען שווער צו פאַר־דייען, כאָטש אין דער אמתן גיט גאָר פליש די מערסטע מאָגנס צופיל אַר־בעט און איז פאַר פיל מענטשן שווערער צו פאַרדייען ווי די שפּייזן וואָס קו־מען אַרויס פון פלאַנצן. מאַנכע זאָגן, אַז די אורזאַך פאַרוואָס גרינסן זיינען „שווער צו פאַרדייען" נעמט זיך פון דעם וואָס יעדע גרינס־צעל וואָס אַנט־האַלט דעם נאַרהאַפטיקן עלעמענט איז איינגעוויקלט אין אַ הויט אָדער מעמבראַן וואָס איז האַרט און שווער צו צעברעכן. אויב דאָס איז אמת, וואָס איז ניט אימער דער פאַל, ווערן די שוועריקייטן וואָס אונדזער פאַרדייאונגס־אַפּאַראַט האָט מיט די וויניקער פאַרדייענדיקע טיילן גוטגעמאַכט דורך דעם וואָס זיי צווינגען די אָרגאַנען צו אַרבעטן מער טיכטיק. דאָס פירט צו דעם אַז די אַנדערע, מער־פאַרדייענדיקע, טיילן זאָלן פיל בעסער פאַרדייט ווערן. זיי העלפן אויך סטימולירן די קישקעס און גרינגער מאַכן דעם שטולגאַנג, וואָס איז אַליין אויך אַ גרויסע טובה. ס'איז אַ פאַקט, אַז אין אונדזערע קלי־מאַטן, וואָס מער איינער עסט פּרוכטן און גרינסן אַלץ וויניקער פאַרשטאָפּט איז ער. דאָס דערקלערט טיילוויז פאַרוואָס וועגעטאַריער זיינען מייסטנס געזונטע מענטשן.

אויב ס'איז אמת אַז וועגעטאַריזם איז גוט פאַרן געזונט, קאָנט איר פּיליכט פרעגן פאַרוואָס די מערסטע דאָקטוירים פאַרשרייבן דאָס ניט פאַר אַ רעצעפּט פאַר אַלעמען. אין קעגנטייל, זיי מאַכן גאָר חוזק פון וועגעטאַריזם און זיינע אָנהענגער. זיי לאַכן אָפּ פון דעם אַלס אַ מין נאַרישע שפּיל, אַלס פאַנאַטיזם. דאָס איז איבערהויפּט אמת אין אַמעריקע, כאָטש אַפילו דאָ געפי־נען מיר מאַנכע אויסנאַמען. די מייסטע אייראָפּעאישע דאָקטוירים זיינען אויך אַנטי־וועגעטאַריער, אָבער ניט אין אַזאַ גרויסער מאָס ווי דאָ אין לאַנד. אין אייראָפּע געפינען זיך אַפילו הונדערטער וועגעטאַריער צווישן מעדיקער, און פיל פון זיי זיינען מיטגלידער אין די וועגעטאַרישע געזעלשאַפטן פון זייערע לענדער. איינע פון די צוויי בעסטע ביכער איבער וועגעטאַריזם, אויף ווי וויט איך וויס, „פליישלאָזע דיעטע", וואָס מען קאָן איצט ניט באַ־קומען, איז געשריבן געוואָרן פון אַן אַמעריקאַנער מעדיקער, ד"ר באָטטנער. דער פאַרפאַסער פון דעם אַנדערן בוך, „אַ וויסנשאַפטלעכע אונטערזוכונג פון וועגעטאַריזם", איז אַ פראַנצויזישער ביאָלאָג, זשול לעפעוור. נאַטירלעך, איז עס קוים נויטיק צו דערמאָנען ד"ר קעללאָג, פון בעטל קריק, מישיגען, וועלכער איז באַרימט אומעטום.

דער דורכשניטלעכער אַמעריקאַנער דאָקטאָר איז אינגאַנצן אומוויסנד אין באַצוג צו וועגעטאַריזם. ער ווייסט וועגן דעם בלויז פון קלאַנגען און אָפט שרייבט ער נאַרישערהייט צו די קראַנקהייטן פון זיינע וועגעטאַרישע פּאַציענטן צו זייער וועגעטאַריזם!

ווען מעדיקער וואָס ווייסן גאָרניט וועגן וועגעטאַריזם און וואָס זיינען קעגנער דערפון באַהאַנדלען אַ וועגעטאַרישן פּאַציענט, זאָגן זיי אים אַז ער

קאָן נישט ווערן געזונט אָן פלייש. אָפט געלינגט זיי צו דערשרעקן אים ביז ער גיט אויף וועגעטאַריזם. דאָס וואָלט נאַטירלעך געווען אוממעגלעך אין פאַל פון אַ וועגעטאַריער מיט שטאַרקע איבערצייגונגען. אָבער ס'איז אַ ניט־וויסנשאַפטלעכע און ניט־יושרדיקע שטעלונג פאַר אַ „געלערנטן" דאָקטאָר צו נעמען.

ס'איז ניטאָ אַזאַ קראַנקהייט וואָס נויטיקט זיך אין אַ פלייש דיעטע.

ניט נאָר מעדיקער נאָר אויך די מייסטע וויסנשאַפטסלייט און פילאָזאָפן, וועלכע זיינען געוויינטלעך בעסער אינפאָרמירטע מענטשן, זיינען געוויינטלעך אומוויסנד וועגן וועגעטאַריזם. מאַנכע האָבן קיינמאָל דאָס ניט אויסגעפאָרשט און אַנדערע האָבן דאָס אויספּרובירט אויף מכלומרשטן און פאַראורטיילדיקן אופן און דאַן פאַרעפנטלעכן זיי פאַר דער וועלט פאַנטאַסטישע דערקלערונגען, ווי למשל די לעכערלעכע באַהויפּטונג וואָס ווערט אַזוי אָפט ווידערהאָלט, אַז אַ וועגעטאַרישע דיעטע שטערט דעם דענקען אָדער די גייסטיקע אַרבעט.

דאָס איז נאַטירלעך פאַלש און קאָן גרינג באַשטריטן ווערן דורך דעם פאַקט, וואָס מאַנכע פון די גרעסטע דענקער, לערער און פּיאָנערן זיינען געווען וועגעטאַריער.

מאַנכע זיינען אַפילו גרייט צוצוגעבן דעם גוט־באַקאַנטן אמת, אַז גרויסע טיילן פון דער מענטשהייט, הונדערטער מיליאָנען, כאָטש זיי זיינען ניט קיין באַוואוסטזיניקע וועגעטאַריער, זיינען פונדעסטוועגן, צוליב נויטווענדיקייט אָדער דורך געוואוינהייט, נאַטירלעכע וועגעטאַריער אָדער כמעט אַזעלכע, ווייל די חיהשע שפּייז וואָס זיי געברויכן איז מינימאַל. עס זיינען געווען שרייבער וואָס האָבן צוגעגעבן, אַז די דאָזיקע פעלקער זיינען פיזיש שטאַרק, אָבער זיי האַלטן אַז גייסטיק זיינען זיי הינטערשטעליק אין פאַרגלייך צו אמתע פלייש־עסער און ווייניקער ציוויליזירט ווי די לעצטע.

די דאָזיקע האַלב־וועגעטאַרישע פעלקער זיינען אין דער אמתן הויך ציוויליזירט, אָבער זיי האָבן זייער אייגענע ציוויליזאַציע, אַנדערש ווי אונדזערע. ס'איז זיכער ניט ריכטיק צו באַהויפּטן, אַז זיי זיינען הינטערשטעליק. ווי דאָס זאָל ניט זיין, קאָן מען ניט באַווייזן אַז די שטופע פון ציוויליזאַציע האָט עפּעס וואָס צו טאָן מיט שפּייז ווי אַן אורזאַך און אַ רעזולטאַט. ס'איז בלויז אַ ביליקע באַהויפּטונג און ניט אַ וויסנשאַפטלעכער פאַקט. פון דער אַנדערער זייט דאַרפן מיר פאָדערן פון אונדזערע קעגנער אַז זיי זאָלן דערקלערן פון וואַנעט נעמט זיך די הינטערשטעליקייט פון אַזעלכע מענטשן ווי די עסקימאָסן און אַנדערע אַזוי ווי זיי, וועלכע זיינען דאָך הויפּטזעכלעך פלייש־עסערס אָדער עסער פון חיהשע פּראָדוקטן.

איינע פון די קלענערע אַרגומענטן פון די אַנטי־וועגעטאַריער איז די באַהויפּטונג, אַז פלייש־שפּייזן מאַכן אויס ביליקער ווי אַ וועגעטאַרישע דיעטע. אויב דאָס איז אַזוי, טאָ פאַרוואָס באַקלאָגן זיך פאַראָרעמטע אָדער

אַרבעטסלאָזע מענטשן, אַז זיי קאָנען זיך ניט פאַרגינען קיין פלייש ? אין דער אמתן ווערט דאָס באַטראַכט אַלס איינע פון די הויפט סימנים פון אָרעמקייט צו זיין אַזוי אָרעם אַז מען קאָן זיך ניט דערלויבן צו קויפן פלייש. און אין צייטן פון עקאָנאָמישע דעפּרעסיעס, אַמווייניקסטנס דאָ אין אַמעריקע, ווערט אין אַלע אינסטרוקציעס ווי צו שפּאָרן אויף שפּייז וואָס ווערן געגעבן פון שפּייז ספּעציאַליסטן צו די אָרעמסטע פאַמיליעס אָנגעגעבן ליסטן פון שפּייזן וואו פלייש אָדער פיש געפינען זיך אינגאַנצן ניט. די וועלכע באַהויפּטן, אַז גרינס שפּייזן זיינען טייערער ווי פלייש שפּייזן מאַכן פאַלשע פאַרגלייכן. זיי פאַרגלייכן ביליקע פליישן מיט טייערע גרינסן. געוויס זיינען פאַראַן געמיזן, פרוכט און ניס פון פאַרשיידענע גראַדן. בעבלעך, קאַרטאָפל, קרויט, עפּל, צום ביישפּיל, זיינען ביליקער ווינטערצייט אין אונדזערע קילע קלימאַטן ווי וויינטרויבן, בלומען־קרויט, (קאַוליפלאַוער) גרינע אַרבעס און ספּינאַטש. וועגעטאַריער וואָס וואוינען אויף אַ פאַרם אָדער אין אַ דאָרף און פאַרזייען אַליין די מערסטע שפּייזן וואָס זיי דאַרפן וואָלטן זיכער געקאָנט פיל ביליקער לעבן ווי פלייש־עסער.

ס׳איז פאַראַן נאָך אַן אופן ווי צו באַטראַכטן די דאָזיקע פראַגע פון שפּייז הוצאות: מיר דאַרפן נעמען אין אַנבאַטראַכט דעם ווערט, דעם שפּייז ווערט פון די שפּייזן, דעם אמתן ווערט וואָס קאָן ניט אָפּט אָפּגעשאַצט ווערן אין געלט. למשל, וויפיל קאָסטן די אמתע שפּייז עלעמענטן וואָס געפינען זיך אין פלייש אין פאַרגלייך מיט דעם פרייז וואָס ווערט געצאָלט פאַר דער זעלבער נאַרונג וואָס מען באַקומט פון פלאַנץ שפּייז ? וויפיל אַרבעט טוען מיר אַרום דער חיה ביז זי ווערט געקוילע,ט, וויפיל לאַנד גיבן מיר אָפּ אויף דעם, וויפיל צאָלן מיר אויף צו דערנערן די חיה, וויפיל אַרבעט טוען מיר אַריין אויף צו וואַקסן די שפּייז וואָס זי באַדאַרף ? וואָלט דאָס ניט געווען בעסער פאַר אונדז, למשל, אַז מיר אַליין זאָלן עסען די קאָרן וואָס מיר פלאַנצן פאַר די חיות ? ווען מיר אורטיילן פון דעם שטאַנדפּונקט געפינען מיר אַלע מאָל אויס אַז פלייש מאַכט אויס פיל טייערער.

אין זיין אינטערעסאַנטן שטודיום איבער „וועגעטאַריזם״, וואָס איז בעסער און ביליקער — אַן פלייש.

אין זיין אינטערעסאַנטן שטודיום איבער „וועגעטאַריזם״, וואָס איז אָפּגעדרוקט געוואָרן אין עטלעכע נומערן פון דעם „זשורנאַל פון אָריענטאַ־לישער מעדיצין״ אין 1929 אין דאַריען, מאַנטשוריע, שרייבט הסיען וואו פון דעם ביאָ־כעמישן דעפּאַרטמענט אין דעם מעדיציניִשן קאַלעדזש אין פּאַי־פּינג, כינע:

„אַ מענטש אין דעם כינעזישן הונגער דיסטריקט קאָן דערהאַלטן ווערן ביים לעבן אויף סאָרגום (אַ מין קאָרן וואָס גיט פון זיך אַרויס אַ זיסע זאַפט פון וועלכער מען מאַכט סירופּ) פאַר איין דאָלאַר אַ מאָנאַט. כינעזישע קוליס אין פּאַיפּינג וועמענס דיעטע באַשטייט הויפּטזעכלעך פון קאַשעס קאָנען

לעבן אויף וויניקער ווי פינף דאָלאַר אַ מאָנאַט. אייראָפּעער און אַמעריקאַנער וועלכע וואוינען אין פּאיפינג דאַרפן צאָלן אַרום 40 דאָלאַר אַ מאָנאַט פאַר קאָפּ פאַר שפּייז, ווייל די אייראָפּעאישע דיעטע אַנטהאַלט אַ גרויסע פּראָפּאָר־ציע פליישׂ... דער עקאָנאָמישער אַרגומענט (צו גונסטן פון וועגעטאַריזם) בלייבט אומבאַשטריטן... די כינעזער באַקומען מער ווי 90 פּראָצענט פון זייער ענערגיע פון פלאַנצן שפּייז, בעת די אַמעריקאַנער בלויז אַרום 60 פּראָצענט. די כינעזער זיינען באמת כמעט־וועגעטאַריער".

דאָס מיינט, וואָלט איך צוגעגעבן צו דעם, אַז אַרום 500 מיליאָן מענ־טשן, אָדער כמעט אַ פערטל פון דער וועלטס באַפעלקערונג, שוין ניט צו ריידן וועגן די כמעט־וועגעטאַריער אין אַ סך אַזיאַטישע און מאַנכע אייראָפּעאישע און אַנדערע לענדער לעבן כמעט אָן פלייש. ווען די דאָזיקע מענטשן וואָלטן ניט געווען אַזוי עקספּלואַטירט און אַזוי אָרעם ווי זיי זיינען, ווען זיי וואָלטן זיך געקאָנט פאַרגינען מער און בעסערע און אַ גרעסערן אויס־וואַל פון פלאַנץ שפּייז, איז לייכט צו זען אַז זיי וואָלטן געווען וואונדערבאַר ענערגיש און שטאַרק און וואָלטן קיינמאָל ניט געדאַרפט האָבן קיין פלייש. זייער צרה איז ניט וואָס זיי האָבן ניט קיין פלייש, נאָר וואָס זיי האָבן בכלל ניט גענוג צו עסן.

„דאָס וואָס די חיהשע שפּייזן ווערן פּראָדוצירט פון פלאַנץ שפּייזן מיט אַ פאַרלוסט פון ענערגיע מאַכט די ערשטע נאַטירלעך טייערער ווי די לעצטע. כאָטש חיות קאָנען דערנערט ווערן מיט געוויסע פלאַנץ פּראָדוקטן וואָס דער מענטש קאָן ניט נוצן פאַר זיך אַליין פאַר שפּייז, בלייבט דאָס פונדעסטוועגן אַ פאַקט, אַז די מערסטע חיות קאָנקורירן מיטן מענטשן פאַר שפּייז, אָדער פאַר שפּייז וואָס ביידע קאָנען געברויכן אָדער פאַר דעם באָדן אויף וועלכן די שפּייז וואָס זיי דאַרפן קאָן פּראָדוצירט ווערן".

דער שרייבער מאַכט דאָ אַ פאַרגלייך פון דער מאָס פלייש וואָס ווערט פאַרברויכט אין די וויכטיקסטע לענדער. למשל: אויסטראַליע, 305 גראַם פער קאָפּ יעדן טאָג, אַמעריקע 149, ענגלאַנד 130, פראַנקרייך 92, רוסלאַנד 59, שפּאַניע 61, איטאַליע 29, יאַפּאַן 25, כינע 20. און ער קומט צום שלוס:

„אין יעטוועדן לאַנד באַנוצט דער רייכערער קלאַס אַ היפּשן פּראָצענט פלייש אין זיין דיעטע, בעת דער אָרעמער קלאַס לעבט מייסטנס אָדער אַפילו אינגאַנצן אויף קאַשעס, בעבלעך, אַרבעס און געמיזן אין אַלגעמיין."

נו, איז דאָס ניט אָן אַרגומענט פאַר דער ביליגקייט פון פלאַנץ־שפּייז אין פאַרגלייך מיט פלייש? מיינט דאָס ניט אַז פלייש איז באמת אַ לוקסוס? זאָגט חסיען וואו ביים ענד פון זיין שטודיום:

„ליידער (איך וואָלט געזאָגט גליקלעכערווייזע) האָט די פאָדערונג פאַר מער שפּייז אַלס אַ רעזולטאַט פון אַ פאַרגרעסערטער באַפעלקערונג גע־צוואונגען דעם מענטשן אַלץ מער און מער צו באַאַרבעטן זיין באָדן מיט דעם צוועק אַרויסצובאַקומען אַ וואָס גרעסערן פּראָצענט פּראָטעאינען און קאָ־

לאַריעס — ד״ה צערעאַלן און געמיזן. די נאַטירלעכע טענדענץ אין דער ריכטונג פון וועגעטאַריזם קאָן ניט אָפּגעשטעלט ווערן דורך שיין־ רעדנע־רישע אַרגומענטן און זי וועט ווערן שטאַרקער און שטאַרקער ווען די מענטשלעכע באַפעלקערונג וועט זיך אַזוי שטאַרק פאַרגרעסערן אַז די ערד וועט שוין ניט קענען פּראָדוצירן אַזוי פיל שפּייז.

אויב מיר ריידן וועגן שפּייז עקאָנאָמיע פון אַ מאַסן שטאַנדפּונקט, זיינען פליישׂ־פּראָדוקטן אומפאַרגלייכלעך טייערער אין פּרייז ווי פלאַנץ־שפּייזן. אויסערדעם דאַרף מען דערמאָנען דעם פאַקט וואָס די ערשטע זיינען באַגרע־נעצט, און זייער פּראָדוקציע וועט באַלד ווערן אַ פּראָבלעם, בעת די לעצטע זיינען אומבאַגרענעצט, האַלטן זיך אין איין פאַרגרעסערן, קאָנען וואָס ווייטער אַלץ מער פאַרגרעסערט ווערן און אַלץ ביליקער ווערן — דערהויפּט אין אַ צוקונפטיקע ניט־קאַפּיטאַליסטישע געזעלשאַפט וואָס איז זיך ניט סומך אויף פּערזענלעכן פּראָפיט. דאָס אַמעריקאַנער אַגריקולטור מיניסטעריום האָט לעצטנס באַריכטעט, אַז 70 פּראָצענט פון די תבואות וואָס מען פּראָ־דוצירט דאָ אין לאַנד גייט אַוועק אויף פיטערן בהמות און, אַז בלויז 30 פּראָ־צענט ווערט באַנוצט פון מענטשן דירעקט, און אַז איין און אַ האַלב אַקער ווייץ וואָס ווערט פּרוואַנדלט אין מעל שאַפט די זעלבע צאָל קאַלאָריעס ווי 3 אָדער 4 אַקער וואָס ווערן אָפּגעגעבן צו פּראָדוצירן מילך אָדער חזיר־פליישׂ, אָדער 12 אַקער וואָס ווערט אָפּגעגעבן פאַר רינד־פליישׂ. (אַ קאַלאָריע איז די מאָס היץ וואָס איז נויטיק אַז איין גראַם וואַסער זאָל שטייגן אין טעמ־פּעראַטור איין גראַד סענטיגראַד; עס ווערט באַנוצט אין דער שפּייז וויסנ־שאַפט אויף צו מעסטן די גראַד ענערגיע אין שפּייז, וואָס דאָס דריקט זיך אויס דורך דער היץ וואָס אַ שפּייז קאָן געבן.)

דאָס זעלבע מיניסטעריום האַלט אויך אַז די ווירקונג פון וויסנשאַפט־לעכער באַשפּייזונג איז כמעט אַזוי גרויס ווי די וואָס ווערט צוגעשריבן צו דעם געברויך פון טראַקטאָר און אויטאָמאָביל, וועלכע האָבן צוזאַמען פריי געמאַכט צווישן 20 און 25 מיליאָנען אַקער וואָס מען האָט פריער געדאַרפט פאַרזייען אויף צו שאַפן שפּייז פאַר פערד און אייזלען.

אַנדערע אויטאָריטעטן האָבן אויסגעפונען די פאָלגנדיקע ציפערן, וואָס האָבן געדאַרפט עפענען די אויגן ביי קלאָר־פאַרשטענדיקע, רעוואָלוציאָנערע און וויטזעענדיקע שטאַטסלייט און פאַראַנטוואָרטלעכע עקאָנאָמיסטן, ווי למשל די דאָזיקע ציפערן פון סאָוועטן פאַרבאַנד:

איין אַקער לאַנד (אויסלאָזנדיק פון חשבון ספּעציעלע פאַקטאָרן וואָס קאָנען מאַכן די לאַגע אַנדערש, ווי למשל באָדן, קלימאַט און מעטאָדן פון קולטיווירונג) וועט פּראָדוצירן 182 פונט רינד־פליישׂ, 228 פונט שעפּסן־פליישׂ, 1,680 פונט ווייץ, 1,800 פונט גערשטן, 2,300 פונט האָבער, 1,800 פונט בעבלעך, 3,120 פונט קאָרן אָדער קוקורוז, 4,656 פונט רייז, 20,160 פונט קאַרטאָפל. (פון „בהמות אָדער קאָרן״, פון טשאַרלז וו. פאָרוואַרד, אין

דעם „וועדזשעטעריען מעסענדזשער", מאַנטשעסטער, ענגלאַנד, יאַנואַר, 1927.)

דאָ איז אין פּלאַץ צו דערמאָנען דאָס פאַרשווענדן פון שפּייז ווערטן דורך דעם וואָס מען פאַרוואַנדלט גוטע תבואה אין ביר, וואָס איז ניט בלויז אָרעם אין שפּייז נאָר אויך מייסטנס שעדלעך, כאָטש מענטשן זיינען נאַריש געגוג צו באַטראַכטן ביר פאַר אַ נויטווענדיקייט, און ניט פאַר אַ פאַרשווענד־דעניש.

ליסטע פון שפּייזן און זייער באַשטאַנד־טייל

די פאָלגנדיקע שפּייזן, כאָטש זיי פאַרמאָגן אַנדערע שפּייז עלעמענטן, זיינען וויכטיק דערהויפּט צוליב די מינעראַלן וואָס זיי אַנטהאַלטן:

אַרטיטשאָק, שטשאַוו, גרינע ציקאָריע, פעפערס וואַסער־קרעס, לעטוס, ספּינאַטש, ליק, ציבעלע, אוגערקע, טאָמייטאָ, אַליוון, שוואָמען. מינעראַלן זיי־נען פאַראַן אין כעמט אַלע גרינסן און פּרוכטן און זיי זיינען מער נויטיק ווי מען האָט געדענקט אין דער פאַרגאַנגענהייט.

קאַלך (קאַלסיום) געפינט זיך אין די פאָלגנדיקע שפּייזן לויט דער אָר־דענונג וואָס ווערט אָנגעגעבן, אָנפאַנגענדיק מיט דער העכסטער מאָס: מילך, קעז, פּוטערמילך אָדער זויערמילך, רייז, קאַוליפלאַוער (בלומען־קרויט), רע־טאַך, אַספּאַראַגוס, דענדילייאַן, פייגן, בעבלעך, מאַראַנצן (אָראַנדזשעס), ספּי־נאַטש, מייפּל סירופּ, סעלערי, ערד־ריבן (רוטאַבאַגאַ), אייער, מערן, ווייצן־ברויט, גרינע בעבלעך אָדער סטרינג־בינס, רויע קרויט, האָבער אָדער אָוט־מיל, גרינע אַרבעס, טאָמאַטע, קאַרטאָפל, קוקורוז־מעל.

אייזן געפינט זיך אין די פאָלגנדיקע שפּייזן לויט דער אָרדנונג וואָס ווערט אָנגעגעבן: ספּינאַטש, מאַלאַסעס, קלייען, אייער, סטראָבעריס, קאַר־טאָפל, אָוטמיל, גרינע אַרבעס, גאַנצע ווייצן־ברויט, געטריקנטע פלוימען, טייטלען, ציבעלעס, באַנאַנעס, רויע קרויט, סטרינג־בינס, ראָזינקעס, אַנאַנאַס, (פאַינעפּל), מילך, מאַנדלען, ווייס ברויט, טאָמאַטעס, זיסע קאַרטאָפל, לעטוס, בוריקעס, מערן, עפּל, פּינאַטס, ברוקווע (טוירניפּ), קוקורוז־מעל.

פאָספאָר געפינט מען אין מילך, אין גאַנצע ווייץ (אָבער ניט אין קיין ווייס מעל), אָוטמיל, טרוקענע בעבלעך און פאַרשיידענע מינים ניס.

קאַלך, אייזן און פאָספאָר, די הויפּט מינעראַלן וואָס מיר נויטיקן זיך אין זיי, געפינען זיך הויפּטזעכלעך אין בלעטערדיקע גרינסן.

אַנטיסקאָרבוטישע וויטאַמינען געפינען זיך אין: גאַנץ ווייצן־ברויט, קוקורוץ (קאָרן), האָבער, ברוינע רייז, רייפע אַרבעס, לינזן, סאָיאַ־בעבלעך, רייפע געווינלעכע בעבלעך, קרויט, לעטוס, ספּינאַטש, מערן (דערהויפּט

פריש און רוי), באַנאַנע, ניס, מילך, קעז, סמעטענע. (פּאָלירטע רייז און ווייסע מעל זיינען אָרעם אין וויטאַמינען.)

אַנטי־סקאָרבוטישע וויטאַמינען זיינען פאַראַן אין: קרויט, ריבלעך, מערן, געקאָכטע קאַרטאָפל, פרישע רויטע בעבלעך, געקאָכטע ציבעלע, לי־מענע, פרישע לאַים, מאַראַנצן, ראַספּבעררים, עפל, טאָמאַטאָ.

אַנטי־ראַכיטישע וויטאַמינען געפינען זיך אין: מילך, סמעטענע, פּוטער, קעז, אייער, פינאַט־אויל, פּול ווייצענע קערנער, קוקורוץ (קאָרן), פּולע רייז, רייפע בעבלעך, סאָיא־בעבלעך, רויע קרויט, לעטוס, ספינאַטש, מערן, באַנאַנע און ניס.

די אַנטי־קסעראָפּטאַלמישע וויטאַמינען זיינען פאַראַן אין: ספינאַטש, קרויט און בלעטערדיקע גרינסן.

עס זיינען פאַראַן אַנדערע וויטאַמינען, אָבער זיי זיינען ווייניק באַקאַנט און די דאָזיקע ליסטע וועט זיין גענוג פאַר אונדזער איצטיקן צוועק, וואָס איז צו געבן אונדז אַ באַגריף וואו די שפּייז עלעמענטן געפינען זיך.

די פאָלגנדיקע שפּייזן, כאָטש זיי פאַרמאָגן אויך אַנדערע עלעמענטן אין זיך, זיינען הויפּטזעכלעך וויכטיק פאַר זייערע קאַרבאָהידראַטן (קוילן־וואַ־סער־שטאָף) אין דער פאָרמע פון צוקער און קראָכמאַל: סאַלסיפאַי, בראָסל ספּראוטס, רעטעך, ברוקווע, רובאַרב, סעלערי, קירבעס, אַספּאַראַגוס, פּאַט־לאַזשאַנעס (עגג־פּלענט), קאָלראַבי, סקוואָש, סטרינג־בינס, מערן, בוריקעס, פּאַסטערנאַק, קרויט, קאַוליפּלאַוער, אַרבוז (וואַסערמעלאָן), קאַווענעס, גרינע אַרבעס, צוקער, פרישע פּרוכט, געטריקנטע פּרוכט, אַלע סאָרטן ברויט און צערעאַלן אָדער קאַשעס (קאָרן, רייז, ווייץ־קערנער, גערשטן, ברוינע קאַשע, אָוטמיל), אויך קאַרטאָפל, רייפע אַרבעס, טאַפּיאָקאַ, קאַסטאַנעס, פינאַטס.

אַלע ברויטן, אַלע צערעאַלן אָדער קאַשעס, קאַרטאָפלעס, באַנאַנעס, אַלע מעל־שפּייזן, רייפע בעבלעך רייפע אַרבעס, נאַהיט, לינזן, טאַפּיאָקאַ, קאַסטאַנעס, פינאַטס אַנטהאַלטן אַ סך קראָכמאַל; די זיסערע פון זיי אַנט־האַלטן אי צוקער אי קראָכמאַל.

די פאָלגנדיקע שפּייזן, כאָטש זיי אַנטהאַלטן אויך מאַנכע אַנדערע שפּייז עלעמענטן, זיינען וויכטיק הויפּטזעכלעך פאַר זייער פּראָטעאין: רייפע בעב־לעך, רייפע אַרבעס, נאַהיט, לינזן און פאַרשיידענע מינים ניס.

די פאָלגנדיקע שפּייזן זיינען וויכטיק פאַר זייער פעט אינהאַלט: אָליוון, ניס, אויל.

זויערן (עסידס) זיינען פאַראַן אין פיל שפּייזן, שוין ניט ריידנדיק וועגן די זויערן וואָס ווערן געשאַפן אין אונדזער קערפּער אין לויף פון פאַר־דייאונגס־פּראָצעס.

ניט בלויז די ציטרוס פּרוכטן, ווי די מאַראַנץ, גרעיפּפּרוכט און די לימענע, אַנטהאַלטן סיטריק עסיד נאָר אויך אַ צאָל אַנדערע פּרוכטן און גרינסן אין אַ קלענערער מאָס. מאַליק עסיד איז פאַראַן אין עפּל, באַרן און

מאַנכע אַנדערע פּרוכטן און גרינסן. ווײַנטרויבן פּאַרמאָגן טאַרטאַריק עסיד. פיל גרינסן פּאַרמאָגן אָקסאַליק עסיד: ווי שטשאַוו, רובאַרב און פיל בלעטערדיקע גרינסן. עסיג גיט אונדז אַסעטיק עסיד (עסיג־זויערע) און מילך פּראָדוצירט לאַקטיק עסיד אָדער מילך־זויערע.

אַסעטיק און אָקסאַליק עסידס זײַנען שעדלעך פאַר אונדזער געזונט אַחוץ אין קליינע מאָסן, וואָס מיינט אַז ס'איז בעסער ניט צו נוצן קיין עסיג און צו באַגרענעצן די מאָס רובאַרב און שטשאַוו אין איינעמס דיעטע. די אַנדערע עסידס קאָנען האָבן אַ שלעכט ווירקונג נאָר ווען מען נוצט זיי אין אַ צו גרויסער מאָס.

דאָ גיבן מיר מאַנכע קלאַסיפיצירטע און מער פּאָלקאָמענע שפּייז ליסטן, אויסגעקליבן פון אַ ריין־וועגעטאַרישן שטאַנדפּונקט:

פּרוכט — עפּעל, אַפּריקאָסן, באַנאַנעס, טייטלען, יאַגדעס, מאַלינעס, ראַספּבעררים, בלובעררים, באַרן, מילגרוימען, אַוואָקאַדאָ, פאַרשיידענע מינים מעלאָנען, ראָזשינקעס, קאַרשן, ווײַנפּערלעך, גרעיפּפּרוכט, ווײַנטרויבן, אַגרעסן, פייגן, אַנאַנאַס (פּאַינעפּל), געטריקנטע פלוימען, פרישע פלוימען, לימענע, לאַים, מאַראַנצן, פערשקעס, קווינצעס, סטראָבעריס, מעדלאַר, פּערסימאָן, נעקטאַרין — די גאַנצע ליסטע איז רייך אין פאַרשיידענע וויטאַמינען און מינעראַלן.

קערנער און צערעאַלן אָדער קאַשעס — גערשטן, קוקורוזע אי אַלס קערן אי אַלס מעל, אָטמיל, אָדער האָבער, רייז (מערסטנס גאַנצע, ברוינע, ניט פּאָלירטע רייז), פּולע ווייץ־קערנער, גאַנצע ווייצן ברויט, ברוינע ברויט, ברוינע קאַשע, ווייצן־מעל, און פאַרשיידענע אַנדערע צערעאַלן — אַלע פון זיי זײַנען רייך אין קראַכמאַל (קאַרבאָהידראַטן).

גרינסן אָדער געמיזן — בראָסל ספּראַוטס, קרויט, רויטע קרויט, סאַוואָי קרויט, קאַוליפלאַוער, קעיל, קאַלראַבי, לינזן, רייפע בעבלעך, סאָיאַ, גרינע ציבעלעס, מערן, סעלערי, אוגערקעס, לעטוס, ברוקווע, ברוקווע־בלעטער, בוריקעס, בוריקעס־בלעטער, שוואַרצע רעטעכער, רויטע רעטעכער, סוויס טשאַרד, גרינע אַרבעס, רייפע אָדער האַלבע אַרבעס, קאַרטאָפלעס, קירבעס, סטרינג־בינס, געשיילטע יונגע בעבלעך, סקוואָש, זיסע קאַרטאָפל, דענדיליאָן, ליק, ציקאָריע בלעטער, ענדאַיוו, ראָמעין־לעטוס, וואַסערקרעס, אַספּאַראַגוס, שוואָמען, אַליוון (גרינע אָדער שוואַרצע), אַרטיטשאָוק, רובאַרב, עגג־פּלענט, פּאַסטערנאַק, פּעטרושקע, פּעפּערס, סאַלסיפאַי, געזייערט קרויט, ספּינאַטש, טאָמאַטן, אָקרא, ריבלעך, בראָקאָלי, ירושלים־אַרטישאָק, נאָהיט, צוקער־ראָר, סוקאָטאַש, סאַרגום.

די דאָזיקע גרינסן זײַנען רייך אין וויטאַמינען און מינעראַלן. די בולבעס און וואָרצל זײַנען רייך אין קראָכמאַל, וויטאַמינען און מינעראַלן. די געמיזן אָדער גרינסן זײַנען רייך אין קאַרבאָהידראַטן און פּראָטעאינען.

ניס — וועלשענע, מאַנדלען, פּוטער־ניס, קאַשטאַנעס, פּינאַטס, קאָקאָ־

ניס, ניסלעך, פיקענס, פיניאָנס — אייניקע רייך אין פּראָטעאין און פעטס, אַנדערע אין קראָכמאַל און פעטס.

צוקערס — ווייסער צוקער, ברוינער צוקער, מייפּל־צוקער, מייפּל־סירופּ, קאָרן־סירופּ, האָניג (ניט פאַר שטרענגע וועגעטאַריער), שאָקאָלאַדע, צוקערקעס, אייז־קרים — די אַלע צוקערס זיינען רייך אין קאַרבאָהיטדראַטן.

געטראַנקען — ביר, קאַווע, קאָקאָ, שאָקאָלאַדע, גרעיפּ־דזשוס, לימאָנאַדע, טיי, וויין, קוואס, באַרן־זאַפט — דאָס אַלץ דאַרף געטרונקען ווערן אין זייער קליינע מאָסן.

געווירצן — קעטשופּ (אויב ס׳איז ריין און ניט געפעלשט איז דאָס ניט אומגעזונט אין קליינע מאָסן), אינגבער און עסיק (ביידע אין דער קלענסטער מאָס). (עסיק זאָל פאַרביטן ווערן דורך לימענע זאַפט, וואו נאָר מעגלעך).

פון די דאָזיקע ליסטן, וועלכע גיבן נאָר אָן אַ קליינעם טייל פון די פלאַנץ־שפּייזן וואָס ווערן באַנוצט אויף דער וועלט, איז עס גרינג צו זען אַז יעדער איינער קאָן לעבן אָן חיהשע שפּייז. נאַטירלעך איז פאַראַן אַ גרעסערע פאַרשיידנאַרטיקייט אויב מילך, מילך פּראָדוקטן און אייער ווערן צוגעגעבן, אָבער זיי זיינען ניט קיין אַבסאָלוטע נויטווענדיקייט.

געדאַנקען וועגן וועגעטאַריזם

זייער אַ סך נאַרישקייטן ווערן פאַרשפּרייט וועגן וועגעטאַריזם, סיי פון זיינע קעגנער און סיי פון זיינע איבער־ענטוזיאַסטישע, פאַנאַטישע פריינט וואָס מוזן אָפּגעלייקנט ווערן.

***

ס׳איז פאַראַן אַן אינטימע שייכות צווישן אַלצדינג אין דער וועלט, דאָס לעבעדיקע און דאָס ניט־לעבעדיקע. ס׳איז נאַטירלעך אַז מיר, דענקענדיקע בריאים זאָלן האָבן רעספּעקט פאַרן לעבן. אמת, ס׳איז פאַראַן לעבן אין פלאַנצן, אַ רייכער און אַקטיווער לעבן, אָבער מיר זיינען איבערצייגט אַז זיי פאַרמאָגן ניט קיין געפיל און באַוואוסטזיין, אייגנשאַפטן וואָס מיר שרייבן צו צו חיות אין אַ גרעסערער אָדער קלענערער מאָס.

אונדזערע רעליגיעזע שריפטן האָבן פאַר אונדז אויפגעהאַלטן דעם פאַרפירערישן גלויבן אין עגאָצענטריזם, וואָס צוזאַמען מיט כמעט אַלע אַנדערע זאַכן וואָס זיי פאַרמאָגן האָט אָפּגעהאַלטן, און האַלט נאָך איצט אָפּ, די מענטשהייט פון פּראָגרעס. אָבער ווען די וויסנשאַפט האָט אַראָפּגעזעצט דעם ערד־קויל פון זיין גדולה אַלס צענטער פון אוניווערסום, האָבן פיל מענטשן אויך אָנגעפאַנגען שטעלן אונטער אַ פראַגעצייכן די טעאָריע, אַז אַלץ וואָס לעבט אָדער לעבט ניט איז געשאַפן געוואָרן פאַרן געברויך פון מענטש. אָבער די דאָזיקע טעאָריע, וואָס הייסט אַנטראָפּאָצענטריזם אָדער האָמאָצענטריזם, איז נאָך אַלץ פאַרשפּרייט, ווייל פיל מענטשן גלויבן נאָך אַלץ אז דער צוועק פאַר וועלכן חיות זיינען געשאַפן געוואָרן איז, אַז מענטשן זאָלן זיי עסן אָדער באַנוצן אויף אַן אַנדערן אופן. איך קאָן קיינמאָל ניט פאַרגעסן מיין דעבאַטע מיט אַ קאַטוילישן גלח וועלכער האָט אַרגומענטירט אַז גאָט האָט באַשאַפן די חיות צוליבן מענטש. ער האָט דאָס געהערט פון גאָט אַליין. דאָס איז געווען פון דעם זעלביקן סאָרט ווי די פראַגע וואָס אַן אַלטע פרוי האָט אין פאַרצווייפלונג געפרעגט: „צוליב וואָס אייגנטלעך דאַרפן מיר פליגן?“

אַ סך נאַרישקייטן, וועלכע ווערן פאַרשפּרייט וועגן וועגעטאַריזם, סיי פון זיינע קעגנער און סיי פון זיינע איבער־ענטוזיאַסטישע, פאַנאַטישע פריינט מוזן אָפּגעלייקנט ווערן.

***

ס׳איז פאַראַן אַן אינטימע שייכות צווישן אַלץ אין דער וועלט, דאָס לעבעדיקע און דאָס ניט־לעבעדיקע. ס׳איז נאַטירלעך אַז מיר, דענקענדיקע ברואים, זאָלן האָבן רעספּעקט פאַרן לעבן. אמת, ס׳איז פאַראַן לעבן אין פלאַנצן אויך, אַ רייכער און אַקטיווער לעבן, אָבער מיר זיינען איבערצייגט אַז זיי פאַרמאָגן ניט קיין געפיל און באַוואוסטזיין, אייגנשאַפטן וואָס מיר שרייבן צו צו חיות, אין אַ גרעסערער אָדער קלענערער מאָס.

אונדזערע רעליגיעזע שריפטן האָבן פאַר אונדז אויפגעהאַלטן דעם פאַר־פירערישן גלויבן אין עגאָצענטריזם, וואָס צוזאַמען מיט כמעט אַלע אַנדערע זאַכן וואָס זיי פאַרמאָגן האָט אָפּגעהאַלטן, און האַלט נאָך איצט אָפּ די מענטשהייט פון פּראָגרעס. אָבער ווען די וויסנשאַפט האָט אַראָפּגעזעצט דעם ערד־קוגל פון זיין גדולה אַלס צענטער פון אוניווערסום, האָבן פיל מענטשן אויך אָנגעהויבן שטעלן אונטער אַ פראַגעצייכן די טעאָריע אַז אַלץ וואָס לעבט אָדער לעבט ניט איז געשאַפן געוואָרן פאַרן געברויך פון דעם מענטש. אָבער די דאָזיקע טעאָריע, וואָס הייסט אַנטראָפּאָצענטריזם אָדער האָמאָצענטריזם, איז נאָך אַלץ פאַרשפּרייט, ווייל פיל מענטשן גלויבן נאָך אַלץ אַז דער צוועק פאַר וועלכן חיות זיינען געשאַפן געוואָרן איז, אַז מענטשן זאָלן זיי עסן אָדער באַנוצן אויף אַן אַנדערן אופן. איך קאָן קיינמאָל ניט פאַרגעסן מיין דעבאַטע מיט אַ קאַטוילישן גלח, וועלכער האָט אַרגומענ־טירט אַז גאָט האָט באַשאַפן די חיות צוליבן מענטש. ער האָט דאָס געהערט פון גאָט אַליין. דאָס איז געווען פון דעם זעלבן סאָרט ווי די פראַגע וואָס אַן אַלטע פרוי האָט אין פאַרצווייפלונג געפרעגט: „צוליב וואָס, אייגנטלעך, דאַרפן מיר פליגן?“

מיר דאַכט זיך, אַז אַפילו ווען דער דאַרוויניזם וואָלט ניט געווען באַקאַנט, וואָלט איך אָדער אימיצער אַנדערש געקאָנט אים אַנטדעקן, און פאַקטיש האָב איך אים אַנטדעקט אַלס אַ קליינער ייִנגל, לאַנג איידער איך האָב געהערט וועגן דאַרווינען. ס׳איז דאָך אַזוי זעלבסטפאַרשטענדלעך! ס׳האָבן געמוזט זיין טויזנטער דאַרווינס פאַר אים. יעדעס קינד קאָן זען,

און זעט טאַקע, די ענלעכקייט אין דעם קערפּער־געבוי פון אַלע חיות, פון די פונקציעס פון זייערע אָרגאַנען, און דער מער אָדער ווייניקער לויכטנ־דיקער פונק פון דענקען געמישט מיט אינסטינקט פון דעם מענטשן ביז אַרונטער צום אינסעקט און ווערעמל. די ענלעכקייט פון מערערע מינים און די לאַנגזאַמע עוואָלוציע פון איין מין אין אַן אַנדער מין. די אייניקייט פון די מינים, יאָ, די פאָרטזעצונג פונעם לעבן וואָלט געדאַרפט באַמערקט ווער'ן פון יעדן איינעם און יעדער איינער וואָלט דאָס טאַקע געזען ווען ניט דער פאַרבלענדיקער אַלטער רעליגיעזער אבערגלויבן, ווען ניט דער נאַרישער גלויבן אין פּלוצימדיקער „באַשאַפונג״, וואָס האָט פאַר־שלייערט דעם מענטשנס אויגן.

ווער קאָן פאַרלייקענען די סימנים פון אַזעלכע סענטימענטן ווי ליבע און איבערגעגעבנקייט וואָס מיר זעען ביי חיות?

אויב מיר האָבן אַ נשמה וואָס איז באַזונדער פון קערפּער, האָבן עס דאָך די חיות אויך; אויב ווידער זיי האָבן דאָס ניט, דאַן מוזן מיר אויך דאָס ניט פאַרמאָגן. דער אמת איז אַז אַלע אונזערע גייסטיקע, מאָראַלישע, פּסיכישע אייגנשאַפטן קאָנען ניט אָפּגעטיילט ווערן פון אונזערע קערפּערס און זיינען אַ טייל פון דער פיזישער וועלט. די נשמה איז דער קערפּער, דער קערפּער איז די נשמה. און ס'איז דאָס זעלבע מיט חיות. אין שטרענג־וויסנשאַפטלעכן זין איז דער אונטערשיד צווישן מענטש און חיה בלויז אַן אונטערשיד אין גראַד, ניט אין מין.

די מאָראַל באַשטייט פון דער פעאיקייט זיך אַליין פאָרצושטעלן אין דער לאַגע פון אַנדערע, צו פאַרשטיין זיי אַזוי גרינטלעך, אַז מיר ליידן ווען זיי ליידן און מיר פרייען זיך ווען זיי פרייען זיך. נאַטירלעך, קאָן דאָס הויפּטזעכלעך זיין באַזירט אויף עגאָאיזם, אָבער אַלטרואיזם איז טאַקע בלויז אַן אַנדער פאָרם פון עגאָאיזם, וואָס לויט מיין מיינונג האָט דאָס די נאַטור זייער גוט איינגעאָרדנט. עגאָאיזם, אויב מען פאַרשטייט דאָס אויף אַן אינטעליגענטן אופן, איז דעם יחיד'ס באַוואָרעניש אַנטקעגן דער גע־זעלשאַפט.

די מאָראַל פּראָגרעסירט נאַטירלעכערוויז פון דעם עקסטרעם עגאָ־איסטישן סענטימענט וואָס פאָדערט יושר פאַר זיך אַליין ביז צו דער

נויטווענדיקייט צו זען אַז גערעכטיקייט זאָל אויך געטאָן ווערן צו אַנדערע — צו מיטגלידער פון אייגעמס משפחה, צו מענטשן פון דעם זעלביקן שבט, פון דעם זעלביקן סאָציאַלן קלאַס, פון דער זעלבער נאַציע, פון דער זעלבער ראַסע. אויב מען אַנטוויקלט דעם געפיל ביז צום העכסטן פונקט, נעמט דאָס שוין אויך אַריין די וועלט פון חיות.

היינט־צו־טאָג לעבן זייט ביי זייט מענטשן וועמענס מאָראַל איז גע־בליבן שטיין אין פאַרשיידענע שטופן פון עוואָלוציע. פאַראַן אַזעלכע, וואָס האַלטן גאָרנישט פון דעם לעבן פון אַ מענטשן וועמענס הויט איז שוואַרץ, אָבער וואָס האָבן זייער אַ ווייך האַרץ פאַר די נידעריקסטע ווייסע מענער און פרויען. פאַראַן מענטשן וועמענס אויערן זיינען טויב צו עוולות וואָס ווערן באַגאַנגען אַנטקעגן אַרבעטער, אָבער וועלכע ווייגען ווען זיי דערזען אַ פאַרוואונדעטע קאַץ. מאַנכע האָבן אַ פאַנאַטישן רעספּעקט פאַר'ן מענטשלעכן לעבן און וועלן אַפילו ניט הרגענען אין זעלבסטפאַרטיידיקונג, אָבער וועלן מיט אַ רואיקן געוויסן זיך אַוועקזעצן עסן אַ פונט פלייש, וואָס איז אויסגעשניטן געוואָרן פון אַ חיה וואָס האָט נאָך געלעבט מיט אַ טאָג פריער און וואָס איז אַנאַטאָמיש און פיזיאָלאָגיש ענלעך צו אונז און אויך גייסטיק, אָדער פיליכט בלויז אַ ביסל ווייטער פון אונדז ווי דער נידע־ריקסטער סאָרט מענטש איז פון דעם גרעסטן זשעני. מאַנכע וועלן זיך שטעלן אַנטקעגן אַן עוולה וואָס ווערט געטאָן זייער נאַציע אויף אַזוי ווייט, אַז זיי וועלן פרייוויליק גיין אין מלחמה, אָבער צו דער זעלבער צייט וועלן זיי באַהאַנדלען מיט דער גרעסטער רציחה בירגער פון זייער אייגענער נאַציע וואָס גראַד געהערן זיי צו אַ סאָציאַלן שיכט וואָס איז מאַכטלאָז.

קינדער זיינען אָפט געבאָרענע וועגעטאַריער. זיי זיינען פאַרליבט אין חיות. זייריידן צו זיי, און פאַרשטייען זיי.

ווי טראַגיש דאָס איז צו נעמען זייער באַליבטע חיה, זייער פריינט און חבר, און הרגענען דאָס צוליב שפּייז, ווי עס ווערט אָפט געטאָן! דער אַנעקדאָט וועגן דעם קינד און זיין באַליבטע הון איז ניט קיין שפּאַס: הערנדיק ווי מען רעדט וועגן דעם וואָס מען זאָל מאָרגן אָפּקאָכן פאַר מי־טאָג, זאָגט דאָס קינד: „מאַמע, ניט די הון! איך קען זי דאָך זינט זי איז געווען אַן איי.״

פיל קינדער וואָלטן קיינמאָל ניט געגעסן פלייש ווען מען זאָל זיי ניט צווינגען. זיי פילן אַ חברשאַפט צווישן זיך און די חיות. ווען מען רופט אַ קינד וואָס מען האָט ניט קאָליע געמאַכט אַ „חזיר״, איז עס צופרידן. ער וואָלט אַליין וועלן זיין אַ חזיר.

ס׳איז פונקט אַזוי נאַריש צו געבן אַ קינד מלחמה־שפּילצייג ווי צו געבן עס פליש־קלעצער און שפּילצייג, וואָס מאַכט נאָך די שחיטה־אינ־סטרומענטן, ווי איך האָב עס געזען טאָן. נאַטירלעך ווענדט זיך עס אין דעם גייסט אין וועלכן עס ווערט געטאָן. אַפילו דאָס שפּילן זיך מיט לעבעדיקע קראַליקעס אָדער מיט פיש אין אַ בעקן, וואָס קאָן זיך אויסזען אומשולדיק, קאָן דערמוטיקט ווערן אויף אַ פאַלשן אופן און פאַרוואַנדלט ווערן אין גרויזאַמקייט.

ווען מען לערנט אונדז צו האַסן אָדער פאַראַכטן חיות, פאַרלוימדן מיר זיי. דערהויפּט ווען מיר פאַרגלייכן זיי מיט מענטשן און שרייבן זיי צו אונדזערע מעלות אָדער חסרונות. אַלע פאַבלען אין וועלכע חיות ווערן פאַרגעשטעלט פאַר רשעים זיינען נאַריש, משונהדיקע מיסרעפּרעזענטאַ־ציעס און פאַרלוימדונגען.

ווער איז גרייט צו זאָגן אַז אָט די דאָרטיקע חיה, וואָס איז אַזוי וואונדערבאַר ווי מיר זיינען, איז „באַשאַפן געוואָרן" צוליבן מענטשן? אָט די דאָזיקע דעליקאַטע און פּערפעקט־פונקציאָנירנדיקע נערוון, די דאָזיקע מוסקל־פעדעם, די בלוט־אָדערן, די דאָזיקע סענסיטיווע הויט — איז דאָס אַלץ באַשאַפן פאַר קיין אַנדערן צוועק אויסער פאַר אונדז צו צע־האַקן, צעשניידן, שלינגען און פאַרדייען?

פאַראַן נאַראָנים — אָדער זיינען זיי היפּאָקריטן? — וועלכע פרעגן: וואָס וועלן מיר טאָן מיט די אַלע חיות אויב מיר וועלן זיי ניט אויפעסן? פונקט ווי מיר וואָלטן דאָס קאָנען רעגולירן! און פונקט ווי דאָס וואָלט געווען די אמתע אורזאַך פאַרוואָס זיי עסן פליש! זיי זיינען, הייסט עס, זיך מקריב און עסן חיות פאַר דער חיהס אייגענע טובה, כדי איינ־צוהאַלטן דאָס גלייכגעוויכט פון פאַרשיידענע לעבעדיקע וועזנס אויף דער ערד! זיי זיינען, הייסט עס, די אמתע פריינט פון די חיות, ניט מיר!

די מייסטע מענטשן וואָס אויסערלעך מאַכן זיי חוזק פון וועגעטאַריער רעספּעקטירן וועגעטאַריער אין האַרצן. פיל וואָלטן וועלן ענדערן זייער לעבן, אָבער זיי פעלט מוט, זיי האָבן מורא, אַז זיי זאָלן ניט אויסזען לע־כערלעך. איין מאַן האָט מיר געזאָגט: „איך וואָלט דאָס וועלן טאָן, אָבער איך שעם מיך צו זיין צו גוט."

וועגעטאַריער זיינען ניט „גוט״ צו חיות. זיי זיינען „גוט״ צו זיך אַליין. וועגעטאַריזם איז עגאָאיזם — אַן אויסגעצייכנטער עגאָאיזם. אַ וועגעטאַריער פילט זיך צופרידן, ווייל ער קאָן לעבן ניט קוילענדיק חיות.

פיל פלייש־עסער וואָלטן געוואָרן וועגעטאַריער ווען דאָס וואָלט זיי צו פיל ניט געשטערט אין זייערע געוואוינהייטן: „נייע מעטאָדן פון קאָכן״ א.א.וו.

איז עס ווערט אַוועקצוואַרפן אַ פּרינציפּ צוליב אַ קורצע פּעריאָדע פון אומבאַקוועמלעכקייט און פאַר דעם דאַרפן זיך צוגעוואוינען צו עפּעס נייס? די דאָזיקע רעפאָרם אין קויפן און קאָכן שפּייז נויטיקט זיך בלויז אין אַ ביסל נאָכדענקען. נאָך אַ קורצע ווייל פאַרשווינדן אַלע שוועריקייטן. עס זיינען ניט פאַראַן קיינע פּראָבלעמען, ווייל וועגעטאַרישע געקעכטס איז פּונקט אַזוי איינפאַך אָדער אַזוי קאָמפּליצירט ווי מיר ווילן דאָס מאַכן — ניט מער קאָמפּליצירט ווי דאָס ניט־וועגעטאַרישע קאָכן. עס ווערט אַ רוטינע, מיר טוען עס און פאַרגעסן וועגן דעם.

וועגעטאַרישע רעסטאָראַנען האָבן אַרויסגעהאָלפן דער וועגעטאַרישער באַוועגונג. מאַנכע זיינען זייער גוט. מאַנכע זיינען אמת ווערטפולע שולן, אַנדערע מיסרעפּרעזענטירן דעם וועגעטאַריזם.

אָבער נאָך אַלעמען האָט מען דאָך אין אירגענד וועלכן רעסטאָראַן די ברירה אויסצוקלייבן די שפּייז וואָס מען וויל און אויב מיר קלייבן אויס שלעכט איז דאָס ניט די שולד פונעם רעסטאָראַן.

ס׳איז אמת, אַז אַ וועגעטאַריער קאָן עסן אין אירגענד וועלכן רעסטאָראַן אויב ער היט זיך, אָבער אַמזיכערסטן איז ער אין וועגעטאַרישע עס־פּלעצער, שוין ניט ריידנדיק וועגן זיין מאָראַלישע פליכט צו שטיצן און דערמוטיקן זיי.

איר זייט ניט קיין וועגעטאַריער אויב איר עסט פלייש אָדער פיש פון אירגענד וועלכן סאָרט, אָדער עפּעס וואָס איז געמאַכט מיט דעם, אויב אַפילו איר עסט דאָס „איין מאָל אין אַ יובל״. אַן אמתער וועגעטאַריער עסט קיינמאָל ניט קיינע פליישן. נאַטירלעך עסט ער ניט קיינע אָיסטערס אָדער אַנדערע „ים־שפּייזן״. דאָס איז נויטיק צו זאָגן, ווייל פיל מענטשן פאַרשטייען ניט ריכטיק די באַדייטונג פונעם וואָרט „פלייש״.

איך באַטראַכט אַלס וועגעטאַריער אַלע יעניקע וועלכע האַלטן זיך אָפּ פון עסן היהשע פּראָדוקטן צוליב עטישע אורזאַכן, וועלכע טוען דאָס מיטן אייגענעם ווילן און זיינען אינגאַנצן באַוואוסטזיניק איבער דעם וואָס זיי טוען.

בלויז זיך אָפּצוהאַלטן פון צו עסן פלייש צוליב דעם וואָס „איר האָט דאָס ניט ליב״, אָדער ווייל „איר קאָנט דאָס ניט באַקומען״, אָדער ווייל

„עס שאַט אייך‟, אָדער איר „גלויבט אַז עס איז שעדלעך פאַר אייך‟, אָדער ווייל אַ געוויסע רעליגיעזע מורא פאַר אַ גאָט פאַרבאָט אייך צו קוילען חיות — דאָס איז ניט וועגעטאַריזם. וועגעטאַריזם איז ניט אַ פליכט, ניט קיין פאָרם פון אונטערוואַרפן זיך צו אַ באַפעל פון אויבן.

אמת, אַ גרויסע צאָל מענטשן איז וואַרשיינלעך, כמעט ניט קיין פלייש־עסער. דערמאָנט אייך אין אַזיע און די מזרח־אייראָפּעאישע לענדער וואו די פּויערים עסן זעלטן פלייש, אָבער האָבן קיינמאָל ניט געהערט פון וועגעטאַריזם. דערמאָנט אייך אין די נאָכפאָלגער פון די יעניקע רעליגיעס וועלכע, אין נאָמען פון אַ גאָט, פאַרבאָטן, אָדער פאַרבאָטן כמעט, חיהשע פלייש. אָבער אמתע, באַוואוסטזיניקע, פרייוויליקע וועגעטאַריער זיינען אַ פאַרגלייכלעך קליינע צאָל.

ווי קאָן עס דען זיין אַנדערש ווען וועגעטאַריזם פאָדערט אַ געוויסע דערהויבונג, לויטערקייט און כאַראַקטער־הויכקייט — וויניקסטנס אין מאַנכע פּרטים — וואָס אַפילו ניט אַלע וועגעטאַריער פאַרמאָגן און וואָס מען קאָן דערגרייכן בלויז באַוואוסטזיניק און פרייוויליק? אמתע וועגע־טאַריער געפינען זיך אין אַ מינאָריטעט אין מיטן פון אַ פיינטלעכער מאַיאָריטעט.

וועגעטאַריזם איז ניט נאַטירלעך אין דעם געוויינטלעכן זין פון וואָרט. עס שיינט אָפּט אַפילו צו זיין קעגן דער נאַטור. עס שיינט צו זיין מער נאַטירלעך צו פאַרניכטן און אויפעסן אַנדערע חיות ווי צו לאָזן זיי לעבן. מיר זעען ווי דאָס פּאַסירט אומעטום אין דער נאַטור — אויף דער ערד־פלאַך, אין דער לופט, אין וואַסער. אַן אומאויפהערלעכע שחיטה, אַן אומ־דערבאַרעמדיק טויטן שיינט צו זיין אַ נאַטור־געזעץ.

איך בין אַ וועגעטאַריער טאַקע דערפאַר וואָס דאָס מיינט זיך נעמען די מי צו גיין אויף אַ ניט־געוויינטלעכן וועג, טאַקע דערפאַר, ווייל ס׳איז אומנאַטירלעך — ווי דאָס וואָרט נאַטור ווערט געוויינטלעך געברויכט.

ס׳איז ניט אמת אַז פלייש, אויב מען עסט נאָר ניט צופיל פון דעם, איז שעדלעך. אַ וועגעטאַריער דאַרף ניט האָבן אַזעלכע תירוצים. ער ווייסט, אַז ער קאָן עסן פלייש און זיין געזונט. אָבער ס׳זיינען פאַראַן העכערע אורזאַכן פאַר זיין קעגנערשאַפט צו פלייש.

דאָס וואָס ראַטעוועט דעם וועגעטאַריער פון פיל קראַנקהייטן איז ניט בלויז וואָס ער האַלט זיך אָפּ פון עסן פלייש, נאָר אויך דער פאַקט,

וואָס ער איז געוויינטלעך אַ דענקענדיקער מענטש. מייסטנס פאַרנאַכלעסיקט ער ניט די שפּייז פּראָבלעם אַלס אַ גאַנצע. ער באַקלערט זיך איידער ער עסט. בעת ער קלערט וואָס ס'איז עטיש פאַר אים צו עסן, פּרובירט ער אויך אויסגעפינען וואָס ס'איז געזונט פאַר אים צו עסן און ווי אַזוי צו עסן דאָס. וועגעטאַריער, וועלכע שענקען ניט קיין אויפמערקזאַמקייט צו דער היגיענע פון עסן קאָנען קראַנק ווערן.

פיל קראַנקהייטן ווערן, אָן צווייפל, פאַרשנעלערט אָדער געשאַפן דורך פלייש, דערהויפּט דורך צופיל פלייש. אָבער איך שטים ניט איין מיט די דיעטע־וועגעטאַריער וועלכע באַהויפּטן, אַז פלייש טאָר מען ניט עסן „ווייל עס פאַרמאָגט גיפטיקע עלעמענטן". פיל גרינסן פאַרמאָגן אויך גיפטן, אָבער אונדזער קערפּער קאָן זיך אַן עצה געבן מיט די גיפטן, אויסער ווען צופיל פון זיי ווערן אַריינגעבראַכט אין אים.

ווען די דיעטע־וועגעטאַריער, געזונט־וועגעטאַריער אָדער בויך־וועגעטאַריער וואָלטן געווען גערעכט, וואָלט ניט געווען קיין שום אורזאַך פאַרוואָס וועגעטאַריער זאָלן ניט גיין אויף יאַגד נאָך חיות אָדער כאַפּן פיש אַלס אַ ספּאָרט, פון פאַרגעניגן וועגן. אויב זיי זיינען טאַקע גערעכט, טאָ פאַרוואָס ניט קוילען חיות פאַר לוקסוריעזע, אָבער אומנויטיקע קליידער, צוליב טייערע פוטער און פעדערן? ניין, דיעטע־וועגעטאַריזם שטעלט ניט צופרידן אַן אמתן, דאָס הייסט אַן עטישן, וועגעטאַריער.

אמתער וועגעטאַריזם אין אַלע זיינע פאַזן וועט ווערן אַלץ מער און מער מעגלעך, וואָס מער פאַרשריט מיר וועלן מאַכן אין דער ציוויליזאַציע און טעכנישער געניטקייט. וואָס מער מאַשינען מיר האָבן אַלץ וויניקער חיות ווערן געברויכט. וואָס בעסער אונדזערע פאַרם געצייגן אַלץ גרינגער איז עס צו מאַכן אַז די פעלדער זאָלן פּראָדוצירן פאַר אונדז.

לאָמיר דאָ באַטאָנען אַז איך בין ניט קיין וועגעטאַריער אויס רחמנות צו די חיות. סענטימענטאַליזם אַליין, כאָטש ס'איז דער בעסטער אַרגומענט, איז ניט גענוג. דאָס וואָלט מיך ניט צופרידנגעשטעלט, כאָטש אין אַלגעמיין שאַץ איך אָפּ די וויכטיקייט פון געפיל אַלס אַ פאַקטאָר אין לעבן און בין ניט קיין באַוואונדערער פון קאַלטער לאָגיק. איך בין פאַר דעם, אַז מען זאָל

זיין גערעכט צו חיות און איך גלויב, אַז זייערע רעכט, אויף ווי ווייט דאָס שטערט ניט אונדזער אייגן רעכט, דאַרף פּראָקלאַמירט און אויסגעפּאַלגט ווערן. אָבער מיין וועגעטאַריזם איז פון אַ מער עגאָאיסטישן כאַראַקטער. איך בין אין דער אמתן ווייניקער באַזאָרגט וועגן דעם וואוילזיין פון די חיות ווי איבער מיין אייגן וואוילזיין — און דערפאַר בין איך אַ וועגע־טאַריער. טויטן חיות אָדער לאָזן אַנדערע דאָס טאָן כדי מיך צו דערנערן, דערהויפּט ווען דאָס איז אין גאַנצן אומנויטיק, איז עפּעס וואָס רופט אין מיר אַרויס אַ ווידערווילן און וואָס וואָלט געמאַכט מיין לעבן זייער אומ־באַקוועם. פאַרוואָס זאָלן פיינלעכע געדאַנקען מיך מאַטערן, ווען איך קאָן זיי גאַנץ גרינג פאַרמיידן? וועגעטאַריזם האָט אַ וואונדערבאַר באַרואיקנדיקע ווירקונג.

אַ פריינט פרעגט מיך פאַרוואָס ניט זיין פּראַקטיש און ניט עסן די יעניקע חיות וועלכע „מיר מוזן" פאַרניכטן. איך ווייס ניט פון אַזאַ נויט־ווענדיקייט צו פאַרניכטן די יעניקע חיות וועלכע ווערן געווײנטלעך געגעסן פון מענטשן. אָבער אויב אַזאַ נויטווענדיקייט וואָלט זיך געמאַכט, וואָלט דאָס געווען פון אונדזער מאָראַלישער און גייסטיקער טובה וועגן, אַז מיר זאָלן זיי טויטן און ניט אויפעסן זיי דערנאָך.

מיליאָנען סאָלדאַטן זיינען געטויט געוואָרן אויף די שלאַכטפעלדער; מאַנכע מענטשן ווערן פון צייט צו צייט היגגעריכטעט פאַר פאַרברעכנס אין וועלכע זיי ווערן באַשולדיקט. האָט שוין אימיצער אַמאָל פאָרגעשלאָגן, אַז מיר זאָלן עסן זייערע טויטע קערפּערס? וואָלט ניט געווען פּראַקטיש צו עסן זיי, וויל זיי לעבן דאָך שוין ניט סיי ווי? דער דאָזיקער פּרינציפּ דאַרף אָנגעווענדעט ווערן ניט נאָר אויפן מענטשן נאָר אויך אויף אַלע אַנדערע בעלי־חיים.

בלויז מיטלייד פאַר חיות וואָלט ניט געפירט צו וועגעטאַריזם.. די אָרגאַניזאַציעס וואָס עקזיסטירן צו באַשיצן חיות אַנטקעגן גרויזאַמקייטן, אין וועלכע אונדזער געזעלשאַפט נויטיקט זיך פיליכט, פאָדערן ניט פון זייערע מיטגלידער אַז זיי זאָלן זיך צוריקהאַלטן פון מוטשען און קוילען דירעקט און אומדירעקט אַ גרויסע צאָל חיות צוליב שפּייז און באַפּוצונג, פוטער און פעדערן. און עס אַרט זיי אויך ניט צו האַלטן פויגלען און זייערע באַליבטע חיות אין שטייגן, שוין ניט ריידנדיק פון די וועלכע זיינען רייך און וועמענס רייכטום קומט אָפּט פון פאַרשקלאַפן מענטשן.

פיל מענטשן צייגן אַרויס אַ שרעקלעכן ווידערווילן אַנטקעגן דער פליישׁ פון אַ חיה וואָס זיי זיינען ניט געוואוינט צו עסן אָדער צו אינסעקטן

וועלכע ווי מען זאָגט, ווערן באַנוצט פאַר שפּייז צווישן „ווילדע". זיי זעען ניט איין אַז אַנדערע מענטשן קאָנען אויך האָבן אַ ווידערווילן צו די „ציוויליזירטע" פליישן און אַז זיי אַליין, ווען זיי וואָלטן זיך אַנגעשטרענגט צו זיין זייער אויפריכטיק, וואָלטן געקאָנט האָבן דעם זעלבן שלעכטן געפיל צו זייער אייגן באַליבט ביפסטייק.

נאַטירלעך, וואָלט די באַפעלקערונג פון אַמעריקע, אין אַלגעמיין גענומען, זיך אַנטזאָגט צו עסן היישעריקן, ווערעם, יאַשטשערקעס, און וואַרשיינלעך אויך דאָס פלייש פון הינט, קעץ און מייז. און דאָך זיינען כאַראַן געניג מענטשן אין אַנדערע לענדער וועלכע עסן יאָ אַזעלכע באַשעפענישן!

וועגעטאַריזם האָט גאָרניט צו טאָן מיט דער טענדענץ אָדער באַוועגונג צו מאַכן דאָס לעבן איינפאַכער, כאָטש פאַראיינפאַכן דאָס לעבן קאָן זיך זיין איינע פון די צילן פון פיל וועגעטאַריער, אַריינגערעכנט מיך אַליין. איינער קאָן זיך פירן אַן „איינפאַכן לעבן" ניט זייענדיק קיין וועגעטאַריער.

כאָטש פיל טעאָזאָפיסטן זיינען וועגעטאַריער, האָט אָבער וועגעטאַריזם גאָרניט צו טאָן מיט טעאָזאָפיע, אַ טעאָריע וועלכע אַן אינטעליגענטער וועגעטאַריער מעג באַשטרייטן אויב ער וויל. דאָס זעלבע קאָן מען זאָגן וועגן וועגעטאַריזם פון די סובאָטניקעס אָדער „סעווענט-דעי-אַדווענטיסטס".

איך בין ניט קיין וועגעטאַריער כדי "נאָכצומאַכן די נאַטור", ווי מאַנכע זאָגן. די נאַטור איז גלייכגילטיק צו אונדז; זי איז ניט אונדזער פריינט און ניט אונדזער שונא. אויסערדעם איז עס גאַנץ נאַטירלעך צו עסן פלייש. אָבער ס'איז אויך נאַטירלעך צו קומען צום באַשלוס, אַז וועגעטאַריזם איז מער צוגעפּאַסט צום לעבן פון אינטעליגענטע, מאָדערנע מענטשן. יעדע זאַך וואָס איז „קינסטלעך" איז אויך נאַטירלעך און ס'איז אוממעגלעך צו באַשטימען וואו די נאַטור פאַנגט זיך אָן אָדער ענדיקט זיך, ווייל מיר און אַלץ וואָס געהערט צו אונדז זיינען אַ טייל פון דער נאַטור. געוויס איז צופיל „געקינצלטקייט" פיזיש און גייסטיק שעדלעך.

וועגעטאַריזם האָט גאַנץ ווינציק שייכות מיט דעם געדאַנק פון „צוריקגיין צו דער נאַטור" — וואָס דאָס זאָל ניט מיינען. דער פאַקט וואָס מיר ירשנען ציוויליזירטע מעטאָדן און מאַכן געברויך פון זיי קאָן ניט שטערן

דעם וועגעטאַריזם. פיל ווילדע אָדער פּרימיטיווע מענטשן נויטיקן זיך, אָדער זיי מיינען אַז זיי נויטיקן זיך, אין פלייש אום צו לעבן. אָבער די ציוויליזירטע מענטשלעכע געזעלשאַפט איז רייך, אָדער קאָן זיין רייך, אומגעהויער פיל רייכער ווי אַ פּרימיטיווע געזעלשאַפט. מיר דאַרפן זיך ניט פאַרשטעקן ווי פייגלינגע, וואַרטן אַז דער האָז זאָל פאַרבייגיין און בעת ער באַמערקט אונדז ניט אים דערהרגענען, אָדער אויף אַ נאָך מער פיינ־האַפטן אופן גיין צום קצב אָדער צום מאַן וואָס האָט געטויט דעם אָקס פאַר אונדז. די ערד קאָן אונדז דערנערן אָן יאַגד און אָן הרגענען.

דער געבוי פון אונדזער קערפּער, פון אונדזער פאַרדייאונגס־רער, פון אונדזערע ציין ווערט אָפט גענומען פאַר אַ באַווייז, פאַר אָדער קעגן וועגעטאַריזם. דאָס וועט קיינמאָל קיינעם נישט באַאיינפלוסן. מאַנכע וועלן פילייכט זאָגן: „אָבער אונדזערע ניס־און־פרוכט ציין און אַנדערע אָרגאַנען וואָס זיינען באַשטימט אויף צו פאַרדייען גרינסן קאָנען פונקט אַזוי גוט פאַרדייען פלייש". און איך זאָג: „איך בין בלויז אינטערעסירט אין דעם פאַקט וואָס, כאָטש מיר קאָנען עסן און פאַרדייען פלייש, צווינגט אונדז קיין זאַך ניט דאָס צו עסן און, אַז אונדזער קערפּער, וואָס איז פילייכט אַזוי געבויט אַז עס קאָן פאַרדייען פלייש אויך קאָן זיך זייער גוט באַגיין אָן דעם."

נאָך אַן אַרגומענט וואָס ווערט אָנגעגעבן איז, אַז די העכערע מאַלפּעס זיינען ניס־עסער. איז וואָס, אויב מיליאָנען אַפּן פון אַ נאָך העכערן גראַד (די מענטשן) זיינען פלייש־עסער? מאַנכע באַהויפּטן, אַז אַלע אַפּן אַטאַקירן אָפּטמאָל קליינע פויגלען און אַנדערע באַשעפענישן. דאָס אַלץ האָט גאָרנישט צו טאָן מיט אונדז. מיר דאַרפן ניט נאָכמאַכן די אַפּן. מיר קאָנען זיך זיין וועגעטאַריער אַפילו אויב אונדזערע נאָענטע חיהשע קרובים און אויב אַפילו אונדזערע נאָך מער נאָענטע מענטשלעכע קרובים זיינען דאָס ניט.

ס'איז אמת, אַז מאַנכע פון די גרעסערע חיות לעבן בלויז אויף פלאַנצן. אָבער פערד און קי ווען זיי זיינען הונגעריק קאָנען אָפּגעגעסן ווערן און מ'קאָן מאַכן אַז זיי זאָלן עסן אַ געמיש פון צעריבענע פיש מיט זייער קלייען. דאָס איז געטאָן געוואָרן. זיי זיינען ניט וועגעטאַריער דורך אויסוואַל אינגאַנצן. אָבער מיר וועגעטאַריער זיינען עס יאָ.

יאָ, די עסקימאָסן עסן טאָקע און מוזן עסן פלייש און קאָנען זיין געזונט מיט דעם, כאָטש זיי זיינען ניט די בעסטע מוסטערן פון געזונט

און זיי ליידן אויך פון קראַנקהייטן. אָבער איך און איר זיינען ניט קיין עסקימאָסן און מיר לעבן ניט אין זייערע אייז־קאַלטע לענדער. זיי זיינען אָרעם, אָבער מיר זיינען רייך אין שפּייזן און קאָנען זיך פאַרגינען צו זיין וועגעטאַריער.

אַ וועגעטאַריער איז אַ מענטש, וואָס פילט די אומגערעכטיקייט, די שלעכטקייט, די פייגהייט די גרויזאַמקייט, די ניט־עסטעטישקייט, דאָס פעלן פון גייסטיקער רואיקייט וואָס ליגט אין דעם אַקט פון טויטן חיות מיטן צוועק צו עסן זיי; וואָס ווייסט, אַז אין די מערסטע טיילן פון דער וועלט קאָנען מיר לעבן אָן צו טויטן חיות צוליב שפּייז; וואָס טראָגט אַריבער דעם דאָזיקן געדאַנק פון פאַרנונפטיקער גערעכטיקייט צו אַלע לעבנס־פּראָבלעמען; וואָס באַטראַכט עס אַלס אַ פליכט צו זיך אַליין זיך אָפּצוהאַלטן פון היהשער שפּייז און ניט צו פאַרניכטן לעבן אומנויטיקער־הייט פאַר זיינע אייגענע צוועקן; וואָס איז ניט קיין פאַנאַטיקער און מישט ניט צונויף וועגעטאַריזם מיט מאַנכע אַנדערע טעאָריעס וואָס שייכן צו זיין ענלעך צו דעם.

אַזוי גיך ווי איינער זעט איין דעם אמת, וואָס וועגעטאַריזם אַנטהאַלט אין זיך און זעצט פונדעסטוועגן פאָר צו עסן פלייש, איז ער שוין מער ניט קיין אומשולדיקער מענטש וואָס פאַרשטייט ניט זיין טעות. ער איז דאַן שולדיק אין אַ פאַרברעכן.

דאָס וואונדערבאַרע וועגן וועגעטאַריזם איז, וואָס מיר דאַרפן ניט וואַרטן ביז די איבעריקע מענטשהייט וועט זיין גרייט פאַר דעם; מיר קאָנען עס שוין פּראַקטיצירן.

אַ וועגעטאַריער וועלכער לעבט פאַרנינפטיק וועט זיין געזינטער ווי אַ פאַרנינפטיקער פלייש־עסער, אָבער זיין בלויזער וועגעטאַריזם וועט אים ניט ראַטעווען פון טעותן, וואָס פאַראורזאַכן קראַנקהייט און פון קראַנקהייט, וואָס קומט פון שלעכטע סביבהדיקע אומשטענדן. איך ווידערהאָל: וועג־געטאַריזם אַלס אַזעלכער איז ניט קיין באַוואָרעניש אַנטקעגן קראַנקהייט.

אָבער עס דאַרף באַטאָנט ווערן, אַז יאָרנלאַנגע וועגעטאַריער און נאָך מער די, וואָס זיינען וועגעטאַריער פון געבוירן זיינען ניט אין אַזאַ געפאַר צו ליידן פון כראָנישע און אומהיילבאַרע קראַנקהייטן ווי די פלייש־עסער.

אויך איז עס וואַרשיינלעך, אַז וועגעטאַריזם פירט צו אַ לענגער לעבן ווי דאָס דורכשניטלעכע, נאָר דערווייל קאָן מען דאָס נאָך ניט באַווייזן.

ס'איז ניט אמת, אַז וועגעטאַריזם אַלס אַזעלכער „שוואַכט אָפּ" אימיצן פיזיש אָדער גייסטיק, ווי עס ווערט באַהויפּטעט פון די וואָס האָבן אַ פאָראורטייל קעגן וועגעטאַריזם אָדער ווייסן ניט, אָדער האָבן ניט עקס־פּערימענטירט מיטן וועגעטאַריזם מיט אַ ווירקלעכן וואונטש אויסצוגעפינען דעם אמת.

דער אמתער וועגעטאַריער האָט פיינט צו טראָגן קליידער אָדער צו באַנוצן זאַכן, וואָס קומען פון חיות. אָבער ער איז ניט קיין פאַנאַטיקער. ער פּרובירט תמיד צו טאָן דאָס בעסטע וואָס ער קאָן אין דעם פּרט, כאָטש ער וויל זיך ניט מפקיר זיין. ער לעבט אין אַ ניט־וועגעטאַרישער וועלט. אין אונדזער איצטיקער געזעלשאַפט קלערט מען זעלטן וועגן אויסמיידן די פּראָדוקטן וואָס שטאַמען פון חיות. דאָס איז קיינמאָל ניט קיין שטערונג אין דער אויסאַרבעטונג פון אירגענד וועלכן אַרטיקל, סיידן אַזאַ מין אויס־מיידן לוינט זיך צוליב מער פּראָפיט. אָן ספק וואָלטן מיר אין אַ וועגע־טאַרישער געזעלשאַפט געדאַרפט געפינען וועגן און מיטלען צו לייזן די אַלע וועגעטאַרישע פּראָבלעמען פון קליידער, געצייג, פון באַאַרבעטן די ערד א.אַז.וו. אָבער אַפילו איצט זיינען שוין פאַרן אַרטיקלען אין טעגלעכן געברויך, וואָס פאַרנעמען דעם פּלאַץ פון חיהשע פּראָדוקטן. מיר האָבן קאָמען, ציין־בערשטלעך, האָר־בערשטלעך, קליידער־בערשטלעך, זייף, קנעפּ־לעך, האַנט־וואַליזן, גאַרטלען, קינסטלעכע־פעלצן, קליידער, הוטן, און אַפילו שיך, כאָטש נאָך ניט אַזוי גוט געמאַכט, אַלץ געמאַכט פון ניט־חיהשע פּראָדוקטן.

די מערסטע „הומאַניטאַרישע" מענטשן זיינען דאָס נאָר טיילווייז. דער „ליבהאָבער פון חיות" איז אָפּט אַ יעגער פון פאַרגעניגן וועגן און דער העכסטער פּונקט צו וועלכן זיינע סענטימענטן דערגרייכן איז דער וואונטש, אַז מען זאָל רעפאָרמירן די מעטאָדן פון שעכטן. דער פאַרברענטער „אַנטי־וויוויסעקציאָניסט", דער קעגנער פון עקספּערימענטירן אויף חיות לע־בעדיקערהייט פאַר וויסנשאַפטלעכע צוועקן, טראָגט אָפּט לוקסוריעזע און אומנויטיקע פעלצן און עסט פלייש אַלע טאָג. דער ראַדיקאַל און רעוואָלוציאָ־נער איז פול מיט ליבע פאַר אַלע מענטשן וועלכע ליידן, אָבער זעט ניט די נגישות צו וועלכע חיות זיינען אויסגעשטעלט און די גרויזאַמקייט מיט

וועלכע מען באַהאַנדלט זיי אָפּט. אין דער הינזיכט שטייט ער ניט איין ביסל העכער פון די אײדעלע פילאָזאָפן און חכמים פון אַלטערטום, וועלכע האָבן געחלומט פון רעפאָרמירן דאָס לעבן, אָבער האָבן זיך געהאַלטן ביי שקלאַפעריי אַלס די באַזע פון אירגענד וועלכער מענטשלעכער געזעלשאַפט. זיי האָבן לחלוטין ניט געקאָנט באַטראַכטן דעם שקלאַף פאַר אַ מענטשן. אַזוי קאָנען אויך פיל פון אונדז ניט באַטראַכטן די חיה פאַר אַ פילנדיק באַשעפעניש. קריסטןריידן וועגן צדקה און מיטליד, אָבער זייער ווייניקע פון זיי נעמען דאָס ערנסט אַפילו אין באַצוג צו מענטשן, שוין אָפּגערעדט וועגן חיות.

זייט ניט גענאַרט וועגן. די אַזוי־גערופענע הומאַניטאַרישע פאַראיינען און די געזעצן וועגן באַשיצן חיות, פויגל, פיש, א.אַז.וו. נעמען זיך ניט פון דער באַרמהאַרציקייט פון מענטשן. זייער עקזיסטענץ איז אין דער אמתן אַ רעזולטאַט פון גרויזאַמקייט, ווייל זיי ווילן ניט, אַז מען זאָל צו גיך פאַרניכטן די חיהשע שפּייז און די חיות און פויגל פאַר וועלכע מען גייט אויף יאַגד צוליב צייט־פאַרטרייב. וועגעטאַריער דאַרפן זיך ניט אָנ־שליסן אין אַזעלכע פאַראיינען אָדער באַוועגונגען. אויב זיי טוען דאָס יאָ, הערן זיי אויף צו זיין אמתע וועגעטאַריער און ווערן „פעיקעטאַריער".

די וועלכע זוכן צו פאַרבעסערן די מעטאָדן פון שעכטן און פאָדערן, אַז די רעגירונגען זאָלן אויסבעסערן די געזעצן וועגן יאַגד, זיינען ניט גערעכט ווען זיי רופן זיך „הומאַניטאַריער". זיי אַרבעטן צוזאַמען מיט אַלע פאַרניכטער און פייניקער פון חיות בלויז אויף צו רעגולירן און מאָ־דערניזירן אַכזריות. זיי טוען דאָס זעלבע ווי די וועלכע זיינען באַשעפטיקט מיט אויסאַרבעטן „מענטשלעכע" געזעצן פאַר מלחמה־האַלטן, מיט באַגריי־ניצן די מאָס פון מענטשן־פאַרניכטונג, ניט איינזעענדיק אַז די מלחמה גופא איז אַ פאַרברעך. מיט אַ צייט צוריק האָב איך געזען אַן אַרטיקל אין דעם אָפיציעלן אָרגאַן פון אַ גרויסן און רייכן פאַראיין פאַר דער באַשיצונג פון „אונדזערע שטומע חיות", וואָס גיט דעטאַלירטע עצות ווי אַזוי צו באַגיין זיך מיטן פיש נאָך דעם ווי מען שלעפּט אים פון וואַסער אַרויס. ס'איז געווען טרויעריק, נאַריש און קאָמיש צו דער זעלבער צייט.

איינער פון די וועמען מען האָט גערופן אַ גרויסן פריינד פון חיות איז געווען דער אַמעריקאַנער פרעזידענט טהעאָדאָר רוזוועלט. ער איז ספּעציעל געפאָרן קיין אַפריקע צו הרגענען לייבן, טיגער און עלעפאַנטן אַלס אַ צייט־פאַרטרייב!!

און אַזוי אַרום האָבן מיר לעדערנע שיך, פוטער־מאַנטלען, הענטש־קעס פון ציגן־פעל, פילצענע הוטן, בייטעלעך פון קעלבערנע פעל, זייפן פון חיהשע פעטס, לעדערנע שטולן, לעדערנע וואַליזן, קישענס פון פעדערן, קנעפּלעך פון ביין און טויזנטער אַנדערע זאַכן, וואָס ווערן געמאַכט אין גאַנצן אָדער טיילווייז פון מאַטעריאַלן וואָס מען באַקומט דורך פאַרניכטן

לעבן. אין מאַנכע פאַלן ווערן זאַכן וואָס שטאַמען פון דער פלאַנצן־וועלט אומנויטיקערווייז „באַפּוצט" מיט חיהשע פּראָדוקטן.

געשמאַקן און שטאַנדפּונקטן זיינען אַזוי פאַרדאָרבן געוואָרן, אַז ס'איז כמעט אוממעגלעך פאַר דער דורכשניטלעכער נאַרישער פּרוי — און אַפילו פאַר מאַנכע אינטעליגענטע פרויען — צו זען ווי לעכערלעך און מיאוס עס איז דער פוטערנער עק אַרום איר האַלדז אָדער איר מאַנטל, וואָס איז צונויפגעשטשאָבעט פון הונדערט פאַרשיידענע הויטן פון חיות — אין אַלע צייטן, אָבער פיל מער נאָך אין אַ וואַרעמן זומערדיקן טאָג. זי קאָן ניט פאַרשטיין ווי אַזוי איר ווערדע אַלס דענקענדיקער מענטש ווערט דער־נידעריקט דורך טראָגן אַ פאַרטריקנט, אָפּגעפּאַרבט, האָריק חיהלע מיט גלעזערנע אויגן און אַ שוואַרצן שנויץ פון וועלכע מען האָט די געדערעם אַרויסגענומען. זי קאָן אַפילו ניט באַגרייפן די נאַרישקייט וואָס שטעקט אין איר שטאָלץ מיט דעם וואָס זי „מאַכט זיך שענער" מיט די פעדערן פון אַ מוטער־פויגל, וועמענס לעבן מען האָט צוגענומען כדי צו באַפּוצן אַ הוט!

די אַלע אויבן־דערמאָנטע אַרטיקלען וואָלט מען אָדער געקאָנט אויסקומען אָן זיי, אָדער שאַפן אַנדערע אויף זייער פּלאַץ. אַן ערנסטער וועגעטאַריער וועט זען עפּעס צו טאָן וועגן דעם, אויב ער וועט אַפילו צו־ליב דעם מוזן אויסשטיין חוזק פון מענטשן. אָבער דער פאַקט וואָס ניט אַלע מאָל געלינגט אים דאָס איז ניט קיין אַרגומענט אַנטקעגן וועגעטאַ־ריזם. זאָלן די וועלכע זאָגן אים אַז ער האָט ניט באַדאַרפט טראָגן לעדערנע שיך צוערשט אויפהערן צו עסן פלייש, ווייל בלויז דאַן וועלן זיי האָבן אַ רעכט צו האָבן טענות צו אים פאַר זיין ניט־אויסגעהאַלטנקייט.

אָט איז אַן ענטפער פון אַ מענטש וועמען מען האָט געפרעגט פאַרוואָס ער איז אַ וועגעטאַריער:

„איך האַלט זיך פאַר העכער פון דעם, אַז איך זאָל זיך מוזן דערנערן פון חיה־פלייש און דערנערן מיט דעם אומדירעקט אויך מיין גייסט פון פלייש פון אָקסן, קי, קעלבער, שאָף; פון עסן הינער און זיין אָפּהענגיק פון פיש. איך בין צו שטאָלץ צו זיין פאַרשקלאַפט צו אַ חיה. איך קאָן מיר מאַכן אַ לעבן אָן זיי".

געדענקט־זשע, אָדער איר זייט אַ וועגעטאַריער אָדער איר זייט עס ניט. אויב איר זייט יאָ, הערט קיינמאָל ניט אויף דאָס צו זיין. זוכט ניט קיין תירוצים. זייט אויף אַזוי ווייט אַ וועגעטאַריער אויף וויפיל איר קאָנט עס דערפאָדערן. אָבער אויב אַפילו די שטערונגען וואָס איר באַגעגנט לאָזן אייך ניט זיין קיין פולשטענדיקער וועגעטאַריער, איז קיינמאָל ניט פאַראַן

קיין תירוץ פאַר עסן פלייש און פיש און זייערע פּראָדוקטן — קיינמאָל ניט אין די קילע, האַלב־טראָפּישע אָדער טראָפּישע קלימאַטן. עסט ניט די זאַכן פון „העפלעכקייט" וועגן, אָדער „צוליב אייער געזונט", אָדער צוליב „באַקוועמלעכקייט" אָדער כדי „אָנצוהאַלטן שלום־בית"! די פּרינ־ציפּן וואָס זיינען דאָ פאַרוויקלט זיינען וויכטיקער ווי בלויזע איבערפלעכ־לעכע „העפלעכקייט".

פלייש איז ניט נויטיק פאַרן געזונט און קאָן ניט קורירן קראַנקהייטן — דאָס איז ווערט איבערצוחזרן.

אויב די וועגעטאַרישע אויפפירונג האָט זיך אַזוי ווייניק פאַרוואָרצלט אין אייער לעבן, אַז איר עסט פלייש אַזוי שנעל ווי איר קאָנט ניט באַקומען עפּעס אַן אַנדער זאַך אָדער ווען נאָר איר האָט ניט קיין געדולד צו זוכן די ריכטיקע שפּייז, זייט איר ניט קיין אמתער וועגעטאַריער. אַ מענטש וואָס איז באַגייסטערט פאַר זיינע איבערצייגונגען, אַ מענטש מיט כאַראַק־טער און ווילנסקראַפט איז ניט קיין ווייכער מענטש אָן אַ רוקנביין, וועמענס אויפפירונג ווענדעט זיך אין צופאַל אָדער אין גינסטיקע געלעגנהייטן.

בעת ס'איז אמת, אַז מאַן און פרוי מוזן ניט זיין איינשטימיק וועגן אַלצדינג, דאַרפן זיי אָבער יאָ זיין איינשטימיק איבער פונדאַמענטאַלע פראַגן, אָדער, אויב דאָס איז אוממעגלעך, דאַרפן זיי אַמווייניקסטן איינ־שטימען צו טאָלערירן און רעספּעקטירן איינער דעם אַנדערנס מיינונגען. אויב ניט, טאָ ווי אַזוי קאָנען זיי זאָגן אַז זיי האָבן זיך איינער דעם אַנדערן ליב?

קיין אינטעליגענטער וועגעטאַריער זוכט ניט אַרויפצוצווינגען וועגע־טאַריזם אויף אַן אַנדערן, נאָר צו פרידיקן דאָס שטילערהייט דורך צייגן אַ לעבעדיקן ביישפּיל. וועגעטאַרישע פאַראיינען און צענטערן און קלובן מאַכן גרינגער אַז וועגעטאַריער זאָלן זיך צוזאַמענקומען.

וואו נאָר מעגלעך, איז עס די בעסטע זאַך, אַז אַ פּאָרל זאָל קומען צו אַ פאַרשטענדיקונג וועגן וועגעטאַריזם איידער זיי האָבן חתונה.

אויף ווי וויט ער קאָן זאָל אַ וועגעטאַריער אויסמיידן ווידערשפּרוכן צווישן זיינע פּרינציפּן און זיין אופן פון לעבן. וואָס פאַר אַ וועגעטאַריער — אָדער הומאַניטאַריער — איז איינער וועלכער האַלט פויגלען אין אַ

שטייג? אַפּילו פאָרן אין אַ וואָגן וואָס ווערט געשלעפּט פון פערד איז ניט עטיש, סיידן דאָס איז אַן אַבסאָלוטע נויטווענדיקייט. מאַנטלען פון פעל דאַרף מען באמת קיינמאָל ניט האָבן אין אונדזערע מעסיקע קלימאַטן. און וואָס שייך די זייער קאַלטע געגנטן — צו וואָס דאַרף אַ וועגעטאַריער דאָרט גיין?

אָבער פון דער אַנדערער זייט, זיין אַזוי פאַנאַטיש אַז מען אַנטזאָגט זיך צו עסן פון ריינע טעלער דערפאַר ווייל פון זיי האָט מען געגעסן פלייש מיט אַ טאָג פריער איז לעכערלעך! און דאָס האָט שוין פּאַסירט.

אין דער איצטיקער געזעלשאַפט פון פלייש־עסער קאָנען מיר ניט שטענדיק וויסן ווען מיר באַנוצן מאַנכע זאַכן אָדער שפּייזן וואָס קומען פון פלאַנצן וואו די אַרבעט פון חיות איז באַנוצט געוואָרן, אָדער פאַר וועלכע די שפּייז פון חיות האָט געדינט אומדירעקט. דעריבער איז קיינער פון אונדז, אַבסאָלוט קיינער, אַ פולשטענדיקער וועגעטאַריער. אָבער דאָס דאַרף קיינעם פון אונדז ניט פאַרטרייבן פון אונדזער העכסט־שיינעם, אויב אַפילו ניט־פּערפעקטן, וועגעטאַריזם אַזוי ווי ער איז.

קיין פאַרשטענדיקער וועגעטאַריער וועט ניט ראָטן אַ וועגעטאַרישן דאָקטאָר, אַז ער זאָל זיך אַנטזאָגן צו היילן אַ קצב. אָבער זיין אַ וועגע־טאַריער און אַ קצב אָדער אַ פאַבריקאַנט פון אַמוניציע איין און דער זעלבער צייט שטימט גאָר ניט, כאָטש איך האָב געזען אַזאַ מין פאַל און איך קאָן קיינעם ניט מוסרן פאַר זיין אין אַזאַ לאַגע. ווער איז באמת אין גאַנצן פריי צו לעבן פונקט אַזוי ווי ער וואָלט וועלן לעבן, אין די איצטיקע צייטן?

נאַטירלעך, איז אַ וועגעטאַריער אַ קעגנער פון מלחמה. אָבער ניט שטענדיק, און איך בין ניט זיכער צי אַלע וועגעטאַריער וועלן זאָגן, אַז דאָס איז אַבסאָלוט. איך בין איבערצייגט אַז אַן אַרבעטער וועלכער איז קלאַסן־באַוואוסט, וועט זיך ניט אַנטקעגנשטעלן דעם קלאַסן־קריג ווען נויטיק, אויב אַפילו ער איז אַ וועגעטאַריער. סיי ווי, אויב אַ וועגעטאַריער איז יאָ קעגן מלחמה, טאָ זאָל ער זיך ניט באַהאַלטן הינטער אַ תירוץ. אויב נאָר מעגלעך, זאָל ער אָפן אָפּזאָגן זיך צו דינען און זאָל ליידן פאַר זיינע איבער־צייגונגען. אַפילו „רעד קראָס“ אַרבעט אין מלחמה־צייט איז פאַרבונדן מיט מלחמה און איז ניט קיין פּאַסנדיקע אַרבעט פאַר וועגעטאַריער, וועלכע זיינען קעגנער פון קריג.

איר וועט פיליכט זאָגן, אַז אַ וועגעטאַריער איז אַ סענטימענטאַלער, און דעריבער אַ שוואַך־ווילנדיקער מענטש. יאָ, ער איז סענטימענטאַל. אָבער ער פאַרמאָגט אַ שטאַרקע ווילנס־קראַפט, ווייל ער גייט ניט מיטן

שטראָם נאָר אַנטקעגן אים. ער טאַנצט ניט נאָך די ניט־דענקענדיקע פליישעסערישע מאַיאָריטעט און גיט זיך ניט אונטער צום באַפעל פון די אומווויסנדיקע מאַסן.

הער איך אימיצן באַהויפּטן, אַז „פלייש גיט קראַפט און געזונט"? זיינען ניט כמעט אַלע פון די מיליאָנען פּאַציענטן און שוואַכע מענטשן וועלכע מיר באַגעגענען אומעטום אין און אויסער די שפּיטאָלן פליישעסער?

די פון אונדז וועלכע עסן אייער און טרינקען מילך און אירע פּראָדוקטן זיינען שולדיק אין צווינגען מענטשן צו האַלטן און אומדירעקט אויך צו קוילען לעבעדיקע וועזנס.

אמתע וועגעטאַריער קאָנען ניט זיין רעליגיעז. אַלע וויכטיקע רעליגיעס זיינען געווען און זיינען גרויזאַם און האָבן דערמוטיקט דאָס שעכטן און פלייש־עסן און שקלאַפן־טרייבעריי און עקאָנאָמישע עקספּלואַטאַציע און „אומבאַרירבאַרקייט" פון די פּאַריער — אָדער האָבן זיך געשטעלט אויף דער זייט פון די אונטערדריקער.

אונדזער בעסטע פּראָפּאַגאַנדע איז די „פּראָפּאַגאַנדע פון טאַט" — בלויז דורך דעם וואָס מען איז אַ וועגעטאַריער אומעטום. אַלע פליישעסער מיט אַ ביסל אינטעליגענץ און אַ געפיל פאַר יושר פילן זיך שולדיק אין דער אָנוועזנקייט פון אַ וועגעטאַריער. זיי פּאַנגען אַלעמאָל אָן צו אַנטשולדיקן זיך אָן די מינדעסטע פּראָוואָקאַציע: „איך עס זייער ווייניק פלייש. איך קאָן דאָס ניט אויפגעבן צוליב מיינע אומשטענדן". זיי האַלטן זיך אין איין פאַרטיידיקן.

אין דער אויפקלערונגס אַרבעט פאַרזעט ניט די קינדער. נאָך אַמאָל, זיי קאָנען זיין און זיינען אָפט די בעסטע וועגעטאַריער אָן אונדזערע לערן, אָבער אין אַלגעמיין איז ניט שווער זיי אויפצוקלערן.

ראַדיקאַלן אָדער רעוואָלוציאָנערן וועלכע גלויבן אין יושר פאַר מענטשן אָבער שליסן אויס די חיות זיינען בלויז האַלב־אויפגעקלערטע. די געוואוינהייט צום פלייש־עסן, געירשנט פון אַ רעאַקציאָנערער פאַרגאַנ־

געגהייט, ווערט דערמוטיקט פון פּאַראינטערעסירטע קאַפּיטאַליסטן. אָבער פּראָגרעסיווע און אינטעליגענטע פּראָלעטאַריער דאַרפן מאַכן אַ סוף צו אַלע אַזעלכע גרויזאַמקייטן וואָס מיר האָבן געירשנט פון פינסטערן אַלטערטום. אַ נייע וועלט וועט זיך בויטיקן אין נייע וועגן פון לעבן.

מאַנכע וועגעטאַרישע רעדנער און שרייבער באַשולדיקן אָפט דעם פליישׂ־פאַרברויכער, אַז ער „עסט לעבן”. דער אמת איז אַז אויסער זיין צוגאָב פון גרינסן, עסט ער גאָרניט קיין לעבן נאָר פולשטענדיק טויטע, אַמאָל לאַנג טויטע און האַלב־פאַרדאָרבענע, קערפּער. אין דער אמתן איז עס גאָר דער וועגעטאַריער וועלכער עסט קיין אַנדער זאַך ניט אויסער „לעבן”. זיינע פרוכטן און גרינסן און תבואות זיינען לעבעדיק ביז ער צעקייט אָדער קאָכט אָדער באַקט זיי אויס.

וועגעטאַריזם איז ניט בלויז אַן ענגע טעאָריע וועגן שפּייז וואָס „קריינקס” האָבן זיך געשאַפן. ס׳איז אַ פילאָזאָפיע און זיין פאַרנעם איז אַזוי ברייט ווי די וועלט. זיינע פּרינציפּן קאָנען אָנגעווענדעט ווערן אין דעם גאַנצן לעבן און באַאיינפלוסן אונדזער פּערזענלעכע אויפפירונג אין אַלע הינזיכטן, אין אַלע אונדזערע באַציאונגען מיט אַנדערע מענטשן ווי אויך וואָס אָנבאַלאַנקט די התחייבותן פון דער געזעלשאַפט צום יחיד. אַ דענקענדיקער מענטש וועט אָנווענדן זיינע געדאַנקען וועגן שפּייז צו דעם רעכט פון מאַן, פרוי אָדער קינד, צו די רעכטע פון זיינע מיט־מענטשן און מיט־חיות.

אַ דענקענדיקער מענטש טאָר ניט זיין גלייכגילטיק צום קוואַל פון וואַנען עס קומט די שפּייז וואָס גייט אַריין אין זיין אייגענעם פלייש און בלוט און אָן וועלכע זיין פיזישע שטאַרקייט, און אַפילו זיין גייסטיקער געבוי, וועט זיין געוועגדעט.

איך האָב באַאָבאַכטעט די באַזוכער אין שלאַכט־הייזער. די גרויזאַמקייט וואָס זיי זען מאַכט אויף זיי אַ טיפן איינדרוק און אָפט צייגן זיי אַפילו אַרויס זייער עקל. אָפטמאָל נעמען זיי אויף זיך אַ נדר קיינמאָל מער ניט צו עסן פלייש, עפּעס וואָס זיי פאַרגעסן באַלד. ביי אַזעלכע געלעגנהייטן און אין אַזעלכע מאָמענטן אַנטפּלעקן זיך פאַר זיי גופא זייערע אמתע געפילן. די מייסטע פון זיי האָבן פיינט דעם געדאַנק פון קוילען פונקט ווי מיר אַלע האָבן פיינט דעם הענקער, אויב אַפילו ער הענגט אָדער עלעקטריזירט דעם גרעסטן מערדער. טיף אין דעם געדאַנקען פון די מערסטע מענטשן ליגט באַהאַלטן אַ וואונטש אויפצוהערן לעבן אויף פלייש.

אָט וואָס דער באַרימטער רעוואָלוציאָנערער ענגלישער שרייבער און

דענקער וועגן אַרבעטערס עקאָנאָמישע פּראָבלעמען, דזשאָן סטרעיטשי, האָט געשריבן אין לאָנדאָנער „ספּעקטעיטאָר" מיט עטלעכע יאָר צוריק, נאָך דעם ווי ער האָט באַזוכט די שיקאַגער סטאָקיאַרדס:

„דער פּראָצעס ווערט טעכניש באַטיטלט אַלס ,אומוואַרפן'. אַ מאַן, נאַקעט ביז צו די לענדן, מיט די מוסקלען פון עפּעס אַ גיגאַנטישן שמיד, איז געגאַנגען אַרום אַן אויבערשטע גאַלעריע וועלכע האָט אַרונטערגע־קוקט אויף שורות שטייגן, אין יעדע איינע פון וועלכע ס'האָבן זיך גע־פונען צוויי חיות אין אַ צושטאַנד פון גרויס אויפרעגונג. פון צייט צו צייט האָט אָט דער ,אמוואַרפער' מיט אַ שווערן האַמער אַ קלאַפּ געטאָן די שטערנס פון די חיות. אַרום אַ העלפט פון זיי זיינען גלייך געוואָרן באַ־וואוסטלאָז פון דעם קלאַפּ און זיינען אַנידערגעפאַלן אויפן דיל פון שטייג. אָבער אין אַנדערע פאַלן האָט די חיה באַוועגט איר קאָפּ עטוואָס, ווייל דער ,אומוואַרפער' האָט ניט באַוויזן אַ קלאַפּ צו טאָן דעם גענויען פלאַץ אויפן שטערן וואָס וואָלט אַוועקגעלייגט די חיה באַוואוסטלאָז. די חיה האָט בלויז געשאָקלט דעם קאָפּ און איז אַרומגעלאָפן. דער ,אומוואַרפער' האָט דאַן ווידער געגעבן אַ קלאַפּ, ביז ער האָט אַוועקגעלייגט די חיה באַוואוסט־לאָז. ווען סוף־כל־סוף זיינען בייִדע חיות אין שטייג אַנידערגעפאַלן אויפן דיל האָט דער אומוואַרפער געלאָזט אין גאַנג אַ מין מאַשין, וואָס האָט אַרויסגעוואָרפן די צוויי בריקנדיקע קערפּער פון די בהמות אויף דעם דיל פונעם הויפּט־זאַל. דאַן האָט אַן אַנדער אַרבעטער גלייך אַ כאַפּ געטאָן איינע פון זייערע פיס, דאָס אַרומגעבונדן מיט אַ שטריק און אַוועקגעשלעפּט די חיה אויף שטאַנגען וואָס זיינען געווען צוגעטשעפּעט צום טראַנספּער־אַפּאַראַט (,קאָנוועיאַר') אויפן באַלקן. די חיה איז דאַן געהאָנגען מיטן קאָפּ אַראָפּ און אַן אַרבעטער מיט אַ מעסער האָט צעשניטן איר האַלדז מיט אַן אויסערגעוויינטלעכער פּעאיקער באַוועגונג, שפּרינגענדיק שנעל אָן אַ זייט כדי אויסצומיידן דעם שטראָם פון בלוט און געדערים וואָס האָט זיך געגאָסן איבערן דיל.

„אָן צווייפל וואָלט דער וועגעטאַריער געהאַט אַ רעכט צו זיין זייער שאָקירט. וואָס אַמבאַלאַנגט מיך גופא, בין איך ניט געווען אַזוי אויפגע־בראַכט איבער די מערדערייען וואָס מען באַגייט קעגן די חיות ווי איבער די אומשטענדן פון די אַרבעטער וואָס דאַרפן זיך אָפּגעבן מיט דער דאָזיקער גרויזאַמער אַרבעט. איינער זאָגט: איך גלויב אַז ס'איז נויטיק צו קוילען חיות פאַרן מענטשלעכן געברויך, אָבער מיר דאַכט, אַז פיל מער מענטש־לעכע מעטאָדן וואָלטן געקאָנט אָנגעווענדעט ווערן ווי די וועלכע ווערן אָנ־געווענדעט אין שיקאַגאָ."

דאָס איז ניט דער געוויינטלעכער אופן פון רעאַגירן פון אַ באַזוכער בעת ער זעט די דאָזיקע שרעקלעכקייטן. דאָס איז אַ באַמערקונג פון איי־נעם וואָס אונטערדריקט זיינע געפילן און באַנוצט בלויז זיין פאַרשטאַנד. ער

זעט ניט איין די אָרגאַנישע פאַרבינדונג צווישן דער שלעכטער באַהאַנדלונג פון די אַרבעטער און דאָס שלאַכטן פון די חיות. אַזוי אויך מיט דעם „ריינעם" וועגעטאַריער וועמענס אידעאַל גייט קיינמאָל ניט ווייטער ווי די שפּייז פּראָבלעם. איינער וואָס באַטאָנט דעם מענטשנס ליידן איז בלינד צו דער אַלגעמיינער, ברייטערער עטיק פון לעבן אַלס אַ גאַנצעס. אַן אַנדערער וואָס זעט איין קלאָר די גרויזאַמקייט וואָס ווערט באַגאַנגען לגבי חיות פאַרמאַכט זיינע אויגן צו די ליידן פון מענטשן אָדער ער קאָן אַפּילו אַליין זיין אַן עקספּלואַטאַטאָר אויפן עקאָנאָמישן פעלד. איינע פון די גרויסע אומגערעכטיקייטן איז וואָס מענטשן ווערן בכלל געצוואונגען צו טאָן אַזאַ מין סאָרט דערנידעריקנדיקע אַרבעט אין אונדזערע צייטן ווען פליישׁ איז אין גאַנצן און אַבסאָלוט אומנויטיק. אָבער וואָס דער פליישעסנדיקער ראַדיקאַלער שרייבער שיינט צו פאַרזען אינגאַנצן איז דער פאַקט, וואָס ער, מיט דעם וואָס ער פאַרברויכט חיהשע שפּייז, העלפט אַליין אין דעם קעגן וואָס ער פּראָטעסטירט — ער אַליין שעכט אויף אַן אומדירעקטן אופן.

ווער זיינען די „קריינקס"? ווער זיינען די פאַנאַטיקער? ניט מיר.

ניין. עס זיינען ניט פאַראַן קיין ערגערע „קריינקס" ווי די פליישעסער, טראָץ דעם פאַקט וואָס זיי זיינען אין דער מאַיאָריטעט. דערהויפּט די, וועלכע ווייסן פון פּראַקטישער דערפאַרונג און פון ווינסנשאַפטלעכער אַרבעט אַז פלייש איז ניט נויטיק און דאָך האָבן זיי מורא אַז זיי וועלן ניט באַקומען גענוג נאַרונג מיט אַ וועגעטאַרישער אָדער מילכיק-וועגעטאַרישער דיעטע און מיינען, אַז זיי מוזן האָבן פלייש-שפּייז.

פאַנאַטיקער זיינען די, וועלכע אין אונדזערע צייטן פון טעכנישן פּראָגרעס, ווען חיהשע שפּייז איז ניט מער אַ נויטווענדיקייט האַלטן נאָך אין פאָדערן, אונטער מער אָדער ווייניקער „לאָגישע" תירוצים, לעבעדיקע קרבנות פאַר שפּייז צוועקן, פּונקט אַזוי ווי זייערע אָרעמע, אומוויסנדיקע, הילפלאָזע, אומציוויליזירטע, פּרימיטיווע אורעלטערן האָבן דאָס געטאָן.

אָבער זאָלן ניט וועגעטאַריער זיין צו שטאָלץ ביי זיך. אַ וועגעטאַריער איז ניט אַלע מאָל „בעסער" ווי אַ ניט-וועגעטאַריער. אויסער וואָס ער איז קעגן קוילען חיות, קאָן ער זיין פּונקט אַזוי „שלעכט" ווי יענער אין זיינע באַציאונגען מיט אַנדערע מענטשן. ער קאָן האָבן די אַלע מאָראַלישע פעלערן און, אויב ער פאַרנאַכלעסיקט זיין געזונט, די קראַנקהייטן פון דעם פלייש-עסער, כאָטש אין אַ ווייניקער געפערלעכער פאָרם. ער שטייט ניט אַלע מאָל גייסטיק אָדער פיזיש העכער פון פלייש-עסער. אויב ער איז בלויז אַ וועגעטאַריער און אים אַרט ניט די גרויסע סאָציאַלע און עקאָנאָמישע פּראָבלעמען, איז ער ווייט פון צו זיין גערעכט צו זיין אייגענעם אידעאַל.

מאַנכע וועגעטאַריער זונדערן זיך אָפּ פון דער געזעלשאַפט פון פלייש־עסער. זיי מיינען, אַז זיי דאַרפן ניט אָנטייל נעמען אין באַוועגונגען וואו די מאַיאָריטעט איז גלייכגילטיק אָדער קעגנעריש צום וועגעטאַריזם. זיי מיינען, אַז וועגעטאַריזם אַלס אַזעלכער איז דער אָנפאַנג און סוף פון אַלצ־דינג. זיי זיינען זעלבסט־צופרידן. זיי ווילן קיין אַנדערע זאַך ניט אין לעבן.

מיר קאָנען זיין פאַרבונדן מיט מענטשן מיט וועמען מיר האָבן עפּעס געמיינזאַמעס און אַרבעטן מיט זיי פאַר איין צוועק און זיין פאַרבונדן מיט אַנדערע פאַר אַן אַנדער צוועק. אונדזער וועגעטאַריזם דאַרף ניט זיין קיין שטערונג צו אונדזער מיטאַרבעטן מיט אַנדערע. וועגעטאַרישע אַרבעטער דאַרפן זיך האַלטן צוזאַמען מיט ניט־וועגעטאַרישע אַרבעטער.

וועגעטאַריער זיינען ניט תמיד פּראָגרעסיווע אָדער ראַדיקאַלע מענטשן. איך וואָלט געוואָלט אַז זיי זאָלן דאָס זיין. מאַנכע פון זיי זיינען היפּש קאָנסערוואַטיוו.

מיר שטייען שטענדיק אין קאָנטאַקט מיט פלייש־עסער. מיר וואָלטן געדאַרפט זיין זייערע לערער, אויב מעגלעך; אָבער לאָמיר קיינמאָל ניט מאַכן דעם איינדרוק, אַז מיר האַלטן זיך פאַר העכער פון זיי אויף וועלכן ס׳איז אופן. אויב מיר זעען אויס לעכערלעך אין זייערע אויגן, טאָ זאָלן זיי לאַכן, בעת מיר גייען זיך אונדזער וועג. אַפילו זייערע טענות צו אונדז מאַכן אונדז דענקען. מיר קאָנען ניט און טאָרן ניט איינפירן אונדזערע אידייען דורך צוואַנג, און דער „וועגעטאַריער״ וועלכער האָט פּרובירט זיך שלאָגן מיט אָדער הרגענען אַ קצב — ס׳איז אַ פאַקט — איז געווען משוגע.

איך פאַרדעכטיק אַלע מאָל דעם עקסטרעמיסט און דעם שרייערישן באַרימער אין אירגענד וועלכער באַוועגונג. געוויינטלעך ווערט ער סוף־כל־סוף אַ פאַררעטער, אַ רענעגאַט. איך קען אַ מענטש, וועלכער פלעגט אָנרופן זיינע פלייש־עסנדיקע פריינד מיט אַלערליי זידל־נעמען, ווי „וויל־דער מענטש״, „מערדער״, א.אז.וו., און איצט שטאָפּט ער זיך מיט פלייש.

דער פאַנאַטישער וועגעטאַריער לעבט פונקט אַזוי אין טעות ווי איר־גענד וועלכער אַנדער פאַנאַטיקער. ס׳איז ניט ריכטיק פון אים צו זיין אומגעדולדיק מיט זיינע שכנים. ער פאַרגעסט אַז מיר זיינע אַלע פּראָדוקטן פון אַ לאַנגער קייט פון אומשטאַנדן און, אַז מיר זיינען ניט פאַראַנטוואָר־לעך פאַר אַלע אונדזערע באַגריפן און האַנדלונגען. קיינער איז ניט פול־שטענדיק גוט און קיינער איז ניט אין גאַנצן שלעכט.

וואָס שייך מיר גופא, איז מיין וועגעטאַריזם אינטים פאַרבונדן מיט מיינע אַנדערע באַגריפן וועגן לעבן. ביי מיר גייען ראַציאָנאַליזם און רע־וואָלוציאָניזם האַנט אין האַנט מיט וועגעטאַריזם. ווי איך זע דאָס, זיינען אַלע רעוואָלוציאָנערן וועלכע קעמפן פאַר דער באַפרייאונג פון דעם אַרבע־

טער קלאַס ניט געענוג אויסגעבילדעט, אַזוי לאַנג ווי זיי זיינען בלינד צום וועגעטאַרישן שטאַנדפונקט.

מאַנכע וועגעטאַריער גלויבן, אַז אַלץ וואָס זיי דאַרפן טאָן איז אויפהערן עסן פלייש־שפייזן און עסן כמעט אַלע פון די ניט־פלייש שפייזן. דעריבער מאַכן זיי אָפטמאָל אַ טעות אין זייער דיעטע און זיי ליידן. אַן אָפטער טעות איז צו עסן דערהויפט קראָכמאַל־ („סטאַרטש״) שפייזן, ווי למשל, אַ סך ברויט, פיל קאַרטאָפל און צערעאַלן. כאָטש דאָס זיינען זייער גוטע און נאַרהאַפטע שפייזן, זיינען זיי אָבער שעדלעך ווען מען עסט צופיל פון זיי. מען טאָר ניט פאַרגעסן גרינסן און פרוכטן — זיי דאַרפן שטיין אין צענטער פון אונדזער שפייז־ליסטע. זייט ניט קיין נעגאַטיווער וועגעטאַריער, ד.ה. בלויז אַ ניט־פלייש־עסער; זייט אַ פּאָזיטיווער וועגעטאַריער!

אַ וועגעטאַריערס דיעטע קאָן זיין רייך און פיל־פאַרשיידנאַרטיק. דערמאָנט זיך נאָר אָן דער גרויסער אויסוואַל צווישן די צערעאַלן, גרינסן, פרוכט און ניס, און די קאָמבינאַציעס וואָס מען מאַכט פון זיי! אַן אָנפאַנגער דאַרף פּרובירן אַלץ וואָס געפינט זיך אין קראָם; פּרובירט עס אויס אין אַלע מעגלעכע קאָמבינאַציעס. די דאָזיקע עקספּערימענטן קאָנען אפשר אין אָנפאַנג זיין אַ ביסל טייער, אָבער צום סוף וועלן זיי זיך לוינען. דער אָנפאַנגער דאַרף ניט מורא האָבן צו לעבן אָן פלייש אויב ער וועט זיך באַקלערן, אַז אַפילו איצט עסט ער געוויינטלעך, פּונקט ווי דער רוכשניט־לעכער פלייש־עסער, פיל וועדזשעטייבל־ (געמיזן) פּראָדוקטן: ברויט, קאַרטאָפל געקאָכטע גרינסן, סאַלאַטן, פרוכט, קאַשעס, צוקער, בוימל, טאָרט, א.אַז.וו. אַלץ וואָס ער דאַרף טאָן איז אויפהערן עסן פלייש און אַנדערע חיהשע פּראָדוקטן. בלויז איין אַנשטיידנדיקער שריט פירט אים צום וועגעטאַריזם.

מאַנכע גייען צו אַן עקסטרעם און געברויכן קיין אַנדערע זאַך אויסער גרינסן און פרוכט, וואָס איז סוף־כל־סוף זיכער ניט גענוגנד פאַר נאָרמאַלע און געזונטע מענטשן. זיי האָבן מורא פאַר קראָכמאַלנע שפייזן. דאָס קומט פון אַ מיספאַרשטענדעניש: צופיל קראָכמאַל („סטאַרטש״) קאָן שאַטן, אָבער קראָכמאַלנע שפייזן אַלס אַזעלכע זיינען גוט, ביליק, נאַרהאַפטיק, בויט־ווענדיק און לייכט צום פאַרדייען. ברויט און אַנדערע תבואה־שפייזן זיינען דער גרעסטער אויפטו פון דער ציוויליזאַציע.

איר דאַרפט ניט קיין „פלייש־אימיטאַציעס״ — ניט אין רעאַליטעט און ניט אין נאָמען. ס'איז ניט נויטיק אַז איר זאָלט זיך אַליין נאַרן. די שטאָפן וואָס זיינען פאַראַן אין פלייש און וואָס ווערן געברויכט פאַר דעם

פלייש־עסערס קערפער זיינער פאַראַן אין פיל גרינס־שפייזן. אויב איר קריגט אַ גוטע פאַרשיידנאַרטיקייט פון שפייזן, וועלן אייך ניט פעלן די פלייש פּראָדוקטן; דער קערפער וועט אַליין אויסקלייבן וואָס ער באַדאַרף און וועט געפינען די דאָזיקע שטאָפן אין פאַרשיידענע שפייזן. אָנשטאָט צו זאָגן, אַז געוויסע גיס אָדער בעבלעך זיינען „במקום־פלייש״, וואָלט איך אָנגערופן פלייש אַ „במקום־גיס־אָדער־בעבלעך״!

די יעניקע וועגעטאַריער וועלכע זיינען קראַנק און וועמענס קראַנקהייט קומט פון ניט־ריכטיקע שפייזן מאַכן די זעלבע טעותן וואָס אַנדערע מענטשן:

ערשטנס, צופיל שפייז אין אַלגעמיין; דאָס צו פיל עסן. שפייז דאַרף אונדז האַלטן אין איין איבערבויען, אָבער אויך רייניקן דעם קערפער און העלפן אַרויסטרייבן דעם נאַטירלעכן אָפפאַל וואָס ווערט געשאַפן פון דעם שפייז גופא און פון דעם קערפער אין גאַנצן. אָבער זיך איבערעסן האָט אַ פאַרקערטע ווירקונג. עס פאַרמאַכט די רייניקונגס־וועגן, עס האָט אַ פאַרשיכורנדיקע ווירקונג און שאַפט קראַנקהייט אין פיל פאָרמען.

צווייטנס, צופיל פון געוויסע שפייזן, דערהויפּט זיסע זאַכן, און ווי שוין אויבן דערמאָנט, קראַכמאַלן, וואָס ווען מען עסט זיי מער וויפיל דער קערפער דאַרף, וועלן פאַראורזאַכן פאַרשיידענע פאַרשיכורנדיקע ווירקונגען גיכער ווי אַנדערע שפייזן. וועגעטאַריער זיינען געוויינטלעך באַשיצט פון איבערעסן זיך מיט פּראָטעאינען, וואָס דאָס איז די גרויסע אורזאַך פון קראַנקהייט צווישן פלייש־עסער, וועלכע זינדיקן אויך, אַ חוץ דעם, אגב אין באַצוג צו זיסקייטן און קראַכמאַלן.

דריטנס, אַ ניט־גענוגנדיקע פּראָפּאָרציע פון גרינס־שפייזן, דערהויפּט רויע שפייזן, וועלכע מער ווי אַלע אַנדערע שפייזן העלפן אויסרייניקן דעם קערפער און האַלטן אים פריי פון שעדלעכע מאַטעריאַלן — שוין ניט ריידנדיק פון די מינעראַלן, וויטאַמינען און אַנדערע שפייז־עלעמענטן וואָס די דאָזיקע שפייזן שטעלן צו.

מאַנכע „וועגעטאַריער״ אַנטזאַגן זיך צו גיין צו אַ ניט־וועגעטאַרישן, דאָס הייסט, אַ דורכשניטלעכן דאָקטאָר, ווייל זיי האָבן מורא, אַז ער וועט זיי פאַראָרדענען צו עסן פלייש. זיי גלויבן אינסטינקטיוו, אַז זיי וועלן דאַרפן אויספאָלגן זיין עצה. זייער גלויבן אין וועגעטאַריזם איז אַזוי שוואַך, אַז עס קאָן אויפגעטרייסלט ווערן פון יעדן איינעם וואָס זאָגט זיי אַז פלייש איז נויטיק פאַר זייער געזונט. זייער איבערצייגונג הענגט אויף אַ דין שנירל. אַז ניט וואָלטן זיי דאָך געוואוסט, אַז קיין סטראַשונקעס וועגן

זייער געזונט קאָן זיי ניט צווינגען צו מאַכן די דאָזיקע גרעסטע קאָנצעסיע. אַן אמתער וועגעטאַריער ווען ער ליגט אין שפּיטאָל וועט אַלע מאָל פֿאָדערן אַ וועגעטאַרישע דיעטע און זיך אַנטזאָגן צו עסן פֿלייש שפּייזן.

וועגעטאַריער זיינען ניט קיין פּוריטאַנער. זיי זיינען אָדער דאַרפֿן זיין פֿול מיט לעבן און אינטערעסירט אין דעם לעבן און זיינע פּראָבלעמען. סיי ווי, דאַרף ניט זייער וועגעטאַריזם זיין אַ שטערונג צו דעם.

אַ וועגעטאַריער איז ניט קיין נעגאַטיווער אויסמיידער פֿון עפּעס, ער איז פֿאַרקערט אַ פּאָזיטיווער דענקער. כאָטש איך בין ניט קיין רויכע־רער, און כאָטש רויכערן איז שעדלעך — צופֿיל פֿון דעם, איז אַפֿילו גע־פֿערלעך — און מיר קאָנען אַלע אויסקומען אָן רויכערן, פֿאַרדאַמט ניט דער וועגעטאַריזם אַלס אַזעלכער רויכערן, ווי מאַנכע מענטשן גלויבן. דאָס זעלבע קאָן מען זאָגן וועגן טרינקען. פֿון וועגעטאַרישן שטאַנדפּונקט איז אַ גלאָז וויין אָדער ביר ניט שעדלעך.

דער דורכשניטלעכער וועגעטאַריער האָט ליב איינפֿאַכקייט און פּרו־בירט פֿאַראיינפֿאַכן זיין לעבן, דאָס הייסט, באַזייטיקן איינגערעדטע, פֿאַלשע נויטווענדיקייטן. אָבער דאָס קומט ניט פֿון דעם וואָס ער האַסט לוקסוס; דאָס קומט בלויז פֿון דעם וואָס ער האָט ליב אַן אַנדער סאָרט לוקסוס ווי דער געוויינטלעכער.

לאָמיר ניט צונויפֿמישן וועגעטאַריזם מיט מאַנכע היילונגס־מעטאָדן. נאַטוראָפּאַטיע, למשל, האָט גאָרנישט צו טאָן מיטן עטישן וועגעטאַריזם. די אָנהענגער פֿון דער דאָזיקער שולע קאָנען זיך יאָ אָדער ניט זיין וועגע־טאַריער. דער פֿאַקט וואָס סיי זיי און סיי מיר זיינען אין דער מינאָריטעט, אָדער וואָס מאַנכע וועגעטאַריער זיינען אויך נאַטוראָפּאַטן מאַכט נאָך ניט אַלע נאַטוראָפּאַטן פֿאַר וועגעטאַריער. אמת, נאַטוראָפּאַטיע איז קעגן צופֿיל פֿלייש עסן, אָבער בלויז פֿון שטאַנדפּונקט פֿון געזונט, און פֿיל נאַטוראָ־פּאַטן דערלויבן אַ שטיקל פֿלייש אָדער פֿיש. די מייסטע אַמעריקאַנער נאַ־טוראָפּאַטן זיינען אַזוי אומוויסנד און ניט־ערלעך און שעדלעך ווי די מייסטע קיראָפּראַקטיקער. אין דייטשלאַנד איז נאַטוראָפּאַטיע אַלעמאָל געשטאַנען אויף אַ פֿיל העכערן גראַד.

וועגעטאַריזם האָט גאָרנישט צו טאָן מיט רעליגיע. אויב אַ גאָט וואָלט מיר פֿאַראָרדנט ניט צו עסן קיין פֿלייש, וואָלט דאָס געווען אַן אַרויפֿ־געצוואונגענער וועגעטאַריזם. דער אמתער וועגעטאַריער דאַרף ניט קיינע

באַפעלן. ער איז אַן איבערצייגטער סיי דורכן דענקען און סיי דורכן סענ־טימענט.

די ביבל זאָגט, „דו זאָלסט ניט הרגענען". אָבער דאָס האָט קיינמאָל ניט געמיינט, אַז מען זאָל ניט שעכטן חיות — און די מייסטע יידן און קריסטן און די מייסטע גלויביקע אין דער ביבל זיינען פלייש־עסער. עס האָט אַפילו ניט געמיינט, אַז מען זאָל ניט קוילען מענטשן אין מלחמה־צייט. „יהוה איז אַ קריגס־פירער" זאָגט דער זעלבער ספר. און פאַרמאָגן דען ניט די ביבל און אַנדערע אַזעלכע שריפטן גענויע אָנווייזונגען ווי אַזוי צו קוילען די חיות פאַר באַשפייזונג און פאַר קרבנות צום גאָט פון דער זעל־ביקער ביבל?

דיסקוסיע

מיר וועלן דאַ אַרויסברענגען אַרגומענטן פאַר און קעגן וועגעטאַריזם. פראַגן און ענטפערס וואָס זיינען געקומען נאָך מאַנכע פון מיינע רעדעס. אויב עס וועלן זיין ווידערהאָלונגען וועלן זיי דערגאַנצן די פריערדיקע דער־קלערונג באַזונדער.

פראַגע: „דער מענטש איז די וויכטיקסטע באַשעפעניש אין דער וועלט; אַלץ איז באַשאַפן געוואָרן צוליב אים; דעריבער מעג ער עסן די אַנדערע חיות.‟

ענפטער: די לעצטע יאָרן האָבן אינגאַנצן באַזייטיקט דעם דאָזיקן אַנטראָפּאָצענטרישן גלויבן ביי דענקענדיקע און פאַרשנדיקע מענטשן, כאָטש דער גלויבן טליעט נאָך אין פיל נאַרישע קעפּ, דערהויפּט צווישן די רעליגיעז־אַבערגלויבישע נאַראָנים. וואָס מען קען יאָ זאָגן איז, אַז דער מענטש האָט זיך אַליין גענומען דאָס רעכט צו באַהערשן אַלע אַנדערע חיות. צי דאָס איז יושרדיק אָדער ניט, איז אַן אַנדער פראַגע. אָבער ס'איז זיכער ניט פאַראַן קיין אורזאַך צו גלויבן, אַז דער מענטש איז די וויכטיקסטע חיה, ווייל די דאָזיקע פראַזע מיינט גאָרניט און אויב ער וואָלט דאָס אַפילו געווען וואָלט דאָס נאָך אויך ניט געמיינט, אַז די איבעריקע חיות עקזיסטירן נאָר פאַר זיין נוצן. אויב ער וואָלט באמת געשטאַנען העכער פאַר אַנדערע חיות, וואָלט ער זיי ניט געדאַרפט אויסנוצן. וואָס מער דער מענטש נוצט אויס די חיות, אַלץ נידעריקער, אַלץ ווייניקער אומאָפּהענגיק איז ער.

**
*

פראַגע: „אַזוי ווי הונדערטער מיליאָנען מענטשן עסן פלייש, צייגט דאָס, אַז פלייש איז אַ נאַטירלעכער שפּייז פאַרן מענטשן‟.

ענטפער: און דאָך זיינען פאַראַן נאָך מער מיליאָנען, וועלכע עסן ניט קיין פלייש, און פיל מיליאָנען וועלכע עסן ווייניק פון דעם. אַן אַלקאָהאָ־ליקער מעג טענהן, אַז ס'איז נאַטירלעך זיך אָנצושיכורן — אָבער איז דאָס אמת? און איז דען אַלץ וואָס די מערהייט טוט ריכטיק אָדער נאַטירלעך? פונקט פאַרקערט! מיליאָנען מענטשן גלויבן אין טייוול. דאַרף די אינטעלי־גענטע מינדערהייט זיי נאָכטאָן? די מערסטע מענטשן זיינען פול מיט פאַלשע גלויבנס און אבערגלויבנס. דאַרפן מיר אַלע נאָכטאָן זייער ביי־שפּיל? ס'איז אמת, אַז פלייש איז אַ נאַטירלעכע שפּייז פאַרן מענטשן. אָבער

אַ פליישלאָזע דיעטע איז פונקט אַזוי נאַטירלעך. און אויב אַפילו מיר רופן דאָס אומנאַטירלעך ? איז דען אַלץ וואָס איז נאַטירלעך אויך גוט פאַר מענטשן און פאַרנונפטיק ? פאַרוואָס זיך ניט אויפהויבן העכער פון דעם וואָס עס שיינט צו זיין אונדזער נאַטירלעכער שיקזאַל, ווען נאָר מעגלעך ?

**
*

פראַגע : „פיל גרויסע וויסנשאַפטסלייט עסן פלייש, פיל גרויסע וויסנ־שאַפטסלייט פאַרטיידיקן דאָס עסן פון פלייש".

ענטפער : ווי שוין פריער געזאָגט, זיינען פיל וויסנשאַפטסלייט אומ־וויסנדיק וואָס שייך דער שפייז פראַגע ; פיל פון זיי האָבן קיינמאָל באמת ניט נאָכגעדענקט וועגן דעם. וויסנשאַפטסלייט וויסן אָפט מער וועגן די שפייזן פאַר חיות ווי וועגן די שפייזן פאַר מענטשן. די מערסטע פון זיי האָבן קיינמאָל ניט פּרובירט לעבן אָן פלייש. אַ צאָל פון די וועלכע האָבן עס באמת אויספּרובירט זיינען טאַקע געוואָרן וועגעטאַריער. און פאַסירט דאָס ניט אויף אַנדערע געביטן, אַז די גרעסטע וויסנשאַפטלעכע אויטאָרי־טעטן צייגן אַרויס אַ פאַלשע קעגנערשאַפט צו אַ טעאָריע, וואָס ווערט שפּעטער אָנערקענט דורך דער וויסנשאַפט ?

**
*

פראַגע : „ווען אַלע מענטשן וואָלטן געווען וועגעטאַריער וואָלט די וועלט ניט געהאַט גענוג פלאַנצן אונדז צו דערנערן".

ענטפער : מען האָט אויסגערעכנט, אַז מיט אונדזערע מאָדערנע וויסנ־שאַפטלעכע מעטאָדן וואָלט דער שטאַט טעקסאַס אַליין געקאָנט פּראָדוצירן גענוג פלאַנצן־שפייז צו באַשפייזן אַ באַפעלקערונג עטלעכע מאָל אַזוי גרויס ווי די איצטיקע באַפעלקערונג פון דער גאַנצער וועלט. צי דאָס איז אמת אָדער ניט, איז אָבער אַ פאַקט, אַז מיר דאַרפן ניט ליידן פון אַ שפייז דוחק און זיך זאָרגן וועגן דער צוקונפט. און אויב איינער וויל באמת ווערן אַ וועגעטאַריער, זיינען די דאָזיקע אַרגומענטן איבעריק.

**
*

פראַגע : „אַ גרויסער טייל פונעם ערד־קיילעך איז באַדעקט מיט פלאַנצן וואָס מיר קאָנען ניט פאַרדייען, אָבער זיי זיינען נוצלעך פאַר די חיות וועלכע מיר עסן. אַזוי אַרום עסן מיר אומדירעקט דעם פּראָדוקט פון די דאָזיקע פלאַנצן וואָס זיי אַליין קאָנען מיר ניט פאַרדייען".

ענטפער : מיר דאַרפן ניט די דאָזיקע אומפאַרדייַלעכע פלאַנצן, ווייל מיר קאָנען באַקומען גענוג פון די פאַרדייַלעכע. זאָלן די חיות וואָס עסן

גראָז ווייטער אָנגיין מיט דעם עסן און זאָל עס אונדז ניט אַרן. אָבער אַפילו אַ סך פון די אַזוי־גערופענע „אומפּאַרדיילעכע" פלאַנצן זיינען גוט פאַרן מענטשן אויב ער וואָלט נאָר געוואוסט ווי זיי צו געברויכן, בעת אַנדערע וואָלט מען געקאָנט מאַכן פאַרדיילעך אויב אַזוינס וואָלט נויטיק געווען.

**
*

פראַגע: „די חיה עסט אָפּט זייער אָפּשטויסנדיקע זאַכן וואָס מיר וואָלטן בשום אופן אַליין ניט געוואָלט עסן, אָבער איר פלייש איז גוט צום עסן, ווי אַ שטייגער חזיר־פלייש".

ענטפער: דאָס איז אַ פראַגע פון געשמאַק. איך מעג זיך האַלטן, אַז אַלע חיהשע פליישן זיינען שלעכט און אָפּשטויסנדיק און איך מעג באַ־שטיין, אַז דאָס פלייש פון אירגענד וועלכער געשאָכטענער חיה איז אַ טייל פון אַ נבלה און עקלט אָפּ, בעת אַנדערע מעגן באַטראַכטן אַלס אומריין געוויסע באַשעפענישן וואָס ווערן געגעסן פון מאַנכע מענטשן וואָס האַלטן, אַז זיי זיינען גוט און נאַרהאַפטיק — היישעריקן, ווערעם און פרייסן (ראָטשעס). ס'איז אָפּט אַ פראַגע צי די אַזוי־גערופענע „אָפּשטויסנדיקע" שפּייז פון מאַנכע חיות איז באמת אַזוי אָפּשטויסנדיק ווי פלייש און די שפּייז וואָס ווערט געוויינטלעך געגעסן פון די מייסטע מענטשן..

**
*

פראַגע: „אַ שרייבער אין אַ ניו־יאָרקער צייטונג זאָגט, אַז אָן פלייש קאָן אַ מענטש ניט דענקען".

ענטפער: דער שרייבער איז שלעכט אינפאָרמירט. ווי מיר האָבן שוין דאָ געזאָגט אין אַן אַנדער פלאַץ, האָבן זיך געפונען גרויסע דענקער, וועלכע זיינען געווען וועגעטאַריער. אַלע וועגעטאַריער פילן און וויסן, אַז זיי קאָנען טראַכטן אַמווייניקסטנס אַזוי גוט ווי זייערע פלייש־עסנדיקע שכנים. ס'זיינען ניט פאַראַן קיין אמתע באַווייזן, אַז מען קאָן ניט דענקען אָדער טאָן גייסטיקע אַרבעט אויף אַ דיעטע פון ניט־חיהשע שפּייזן, אָדער אַז פלייש־עסן פאַרשטאַרקט אונדזער פעאיקייט צו דענקען. מיר זעען אומע־טום מיליאָנען מענטשן וועלכע עסן פלייש. זיינען זיי דען בעסערע דענקער ווי מיר זיינען? אָט זיינען עטלעכע צווישן די פיל באַרימטע נעמען פון מענטשן אויף וועלכע מען זאָגט, אַז זיי זיינען געווען וועגעטאַריער אָדער כמעט־וועגעטאַריער און וועלכע זיינען אַלע געווען גרויסע דענקער: פּיטאַ־גאָראַס, עמפּעדאָקלעס סאָקראַטעס, פּלאַטאָן, עפּיקורוס, עסקילוס, סאָפאָק־לעס, עריפּדעס, אָווידיוס, סענעקא, האָראַציוס, אַפּאָלאָניוס פון טיאַנע, דער הייליקער פראַנציס פון אסיסי, לעאָנאַרדאָ דא ווינטשי, מילטאָן, לא פאָנטען,

פּאָופּ, וואָלטעיר, גאָלדסמיטה, ווילאנד, בערנאַרדין דע סאן־פּיער, הערדער, זשאַן זשאַק רוסאָ, לאמארטין, שילער, פּעסטאַלאָצי, שעלי, באַיראָן, ניטשע, טאָלסטאָי, וויטמאַן, מעטערלינק, בערנאַרד שאָ, גאַנדי. אַפילו ווען נאָר איין פּערטל פון זיי איז געווען וועגעטאַריער איז די פראַגע פאַרענטפערט.

**
*

פראַגע: דער זעלבער שרייבער האַלט, אַז עס נעמט אַ לאַנגע צייט צו פאַרדייען וועגעטאַרישע שפּייזן און, אַז פיל ענערגיע ווערט פאַרשווענדעט אויף דער אַרבעט פון פאַרדייאונג אַנשטאָט דעם כּוח צו געברויכן פאַר אַנדערע אַרבעט.

ענטפער: מען קאָן פונקט אַזוי גוט זאָגן, אַז דורך דער אַרבעט פון פאַרדייען די פלאַנץ־שפּייזן ווערט ענערגיע געשאַפן אַנשטאָט פאַרלאָרן געגאַנגען. אָבער ס׳איז ניט נויטיק צו געבן אַן ערנסטן ענטפער אויף דעם אַרגומענט, ווייל די באַהויפּטונג איז ניט ריכטיק. ליידער ווייסט דער דאָזיקער שרייבער אַזוי ווינציק! איך האָב זיינע אַרטיקלען געלייענט. ער זאָגט, אַז בכדי צו פאַרדייען געמישטע שפּייזן, פלייש און גרינסן, איז נויטיק צוויי שעה אין די מערסטע פאַלן. דאָס איז אַ ליגן אָדער פּשוטע אומוויסנקייט, ווייל ערשטנס, האַלט אָפּט אָן דער פאַרדייאונגס פּראָצעס פון פלייש אין מאָגן אַ סך לענגער ווי צוויי שעה, און צווייטנס, זיינען אין דער אמתן ניט פאַראַן קיין „געמישטע״ שפּייזן, ווייל זיי ווערן מער אָדער ווייניקער אָפּגעזונדערט איינער פון אַנדערן אין קערפּער און מאַנכע שפּייזן ווערן פאַרדייט, אַסימילירט און איינגעזאַפּט אין אַנדערע אָרגאַנען און אַרום און אַרום געדויערט דער פּראָצעס פיל לענגער ווי צוויי שעה.

**
*

פראַגע: „דער זעלבער שרייבער זאָגט: אַ מענטש וואָס עסט פלאַנצן־שפּייז נעמט כמעט אַ גאַנצן טאָג, אַז די שווערקייט אין קאָפּ זאָל אים אַוועק און עס זאָל אים ווערן לייכט צו דענקען.״

ענטפער: פונקט דאָס פאַרקערטע איז אמת, און יעדער וועגעטאַריער וועלכער איז אַמאָל געווען אַ פלייש־עסער ווייסט דאָס. נאָך דעם ווי מען עסט אָפּ אַ מאָלצייט מיט פלייש פילט מען זיך שווער, מען קאָן ניט אַר־בעטן און דענקען איז שווערלעך. נאָך אַ וועגעטאַרישער מאָלצייט פילט מען זיך לייכט, מען אַרבעט מיט געשמאַק און מען קאָן דענקען קלאָר. נאַטירלעך ווענדעט זיך אַלץ אָן דעם סכום שפּייז, וואָס פאַר אַ סאָרט עס זאָל ניט זיין. צופיל שפּייז, אַפילו ניט־חיהשע שפּייז, וועט מאַכן איינעם פילן שווער און אַפילו קראַנק.

**
*

פראַגע: „די פלייש־עסנדיקע חיות זיינען די שטאַרקסטע".

ענטפער: עס ווענדעט זיך וואָס איינער מיינט מיט דעם וואָרט „שטאַרק". די חיות וועלכע עסן ניט קיין פלייש פאַרמאָגן אַ קראַפט, וועלכע די אַנדערע האָבן ניט. זיי פאַרמאָגן אויסדויער, זיי קאָנען אַרבעטן אַ לאַנגע צייט ניט מיד ווערנדיק.

**
*

פראַגע: „מאַנכע אַרבעטער וועלכע האָבן פרובירט לעבן אָן פלייש האָבן זיך געפילט צו שוואַך."

ענטפער: דאָס איז אָדער אַ פאַל פון בלויזע פאַרשטעלונג, אָדער פון שנאה צו וועגעטאַריזם, אָדער זיי האָבן ניט געוואוסט ווי אַזוי און וואָס צו עסן. ווידער אַמאָל, עס זיינען פאַראַן איבער דער וועלט הונדערטער מיליאָנען מענטשן וואָס עסן זעלטן אָדער קיינמאָל ניט קיין פלייש און וואָס קאָנען פונדעסטוועגן אַרבעטן גאַנץ שווער.

**
*

פראַגע: „די וועגעטאַריער זיינען געזונט, ניט ווייל זיי עסן ניט קיין פלייש, נאָר ווייל צו דער זעלבער צייט האַלטן זיי זיך צוריק פון רויכערן און פון טרינקען אַלקאָהאָלישע געטראַנקען, ווייל זיי זיינען ריין, באָדן זיך אָפט, פירן אַ מער היגיענישן לעבן, מער ווי די פלייש־עסער".

ענטפער: כאָטש רויכערן, טרינקען און היגיענישע געוואוינהייטן האָבן דירעקט גאָרניט צו טאָן מיט וועגעטאַריזם, מעגן מיר פונדעסטוועגן צוגעבן, אַז גוטע געוואוינהייטן שטאַמען פון דעם זעלבן קוואַל, פון דעם באַוואוסטזיין, אַז מען דאַרף לעבן שכלדיק, פון פאַרשטיין די אורזאַך פאַרוואָס איינער דאַרף לעבן אויף איין אופן אָדער אַן אַנדערן. וועגעטאַריער טראַכטן נאָך וועגן אַלע פאַזן פון לעבן און קלייבן אויס וואָס איז דאָס בעסטע און דאָס ראַציאָנאַלסטע.

**
*

פראַגע: „אויב איר זייט אַן עכטער וועגעטאַריער, טאָ פאַרוואָס טראָגט איר לעדערנע שיך?"

ענטפער: וועגעטאַריער טוען דאָס בלויז ווייל ביז איצט האָבן זיי ניט געקאָנט באַקומען קיין אַנדער פוסוואַרג וואָס זאָל זיין פּאַסיק פאַר אונדזער קלימאַט. וואו נאָר מעגלעך טראָגן זיי שיך פון מאַטעריאַל וואָס קומט

פון פלאַנצן. אָבער די היפּער־וועגעטאַרישע פליישׂ־עסער, וואָס שטעלן אונדז אַזעלכע פראַגן האָבן נאָך ניט דערגרייכט די שטופע וואו לעדערנע שיך זיינען פאַר זיי אַ פּראָבלעם. מאַנכע פון זיי גייען אַזוי ווייט ווי צו פּרובירן שטעלן וועגעטאַריער אין אַ פאַרלעגנהייט דערפאַר, ווייל מען מוז טויטן מיקראָבן, די גוטע ווי די שלעכטע. איך האָב געהערט ווי איין דאָקטאָר האָט אונדז אָנגערופן היפּאָקריטן דערפאַר, וואָס „די לופט אַפילו וואָס מיר אָטעמען איז פול מיט מיקראָבן". דאָס איז אַ פולער תירוץ פאַר אַ שולדיקן געוויסן. איך האָב אים גלייך איינגעשטילט ווען איך האָב אים געפרעגט אויב דאָס איז טאַקע די אורזאַך וואַרום מען קוילעט בהמות, שאָף, הינער און פיש — און ווער ס'איז דער אמתער היפּאָקריט?

לאָמיר אָבער צוגעבן, אַז קיין חיה ווערט קיינמאָל ניט געשאָכטן מיטן צוועק צו באַקומען לעדער פאַר געוויינטלעכע שיך, ווייל דאָס איז בלויז אַ נעבן־פּראָדוקט פון דעם שעכטן צוליב שפּייז. אָבער באַוול („קאָטן") פאַרנעמט אַלץ מער און מער דעם פּלאַץ פון וואָל און די צייט ווען מען וועט קאָנען באַקומען אַ גוטן שטאָף וואָס וועט פאַרנעמען דעם פּלאַץ פון לעדער איז, אָן שום צווייפל, באַלד דאָ. אויב דאָס בלייבט דער־ווייל אַ ניט־געלייזטע פראַגע, נעמט זיך דאָס פון דער לייכטקייט מיט וועלכער מען קאָן באַקומען לעדער היינט־צו־טאָג דורך דער פליישׂ אינ־דוסטריע. אין אַ וועגעטאַרישער געזעלשאַפט וואָלט די דאָזיקע פּראָבלעם זיכער שנעל געלייזט געוואָרן.

**
*

פראַגע: „ווען איך עס פליישׂ טויט איך דאָך ניט די חיה; איך וואָלט דאָס ניט געקאָנט טאָן, איך קאָן ניט פאַרניכטן לעבן מיט מיינע אייגענע הענט."

ענטפער: ניין, איר הרגעט ניט מיט אייערע אייגענע הענט, אָבער איר הרגעט מיט אימיצן אַן אַנדערנס הענט. עס שטעקט אין דעם אַפילו אַ סך פייגהייט. פאַרוואָס זאָל אַן אַנדערער טאָן די דאָזיקע פאַרברעכערישע אַרבעט פאַר אייך?

אָבער, צו זיין גענוי, אויב איר פערזענלעך קאָנט ניט הרגענען, זיינען אָבער פאַראַן פיל געוויינטלעכע מענטשן, וואָס כאַטש זיי זיינען ניט קיין פּראָפעסיאָנעלע שעכטער, קוילען זיי פּריוואַט. נאַטירלעך, טוען דאָס אַלע מאָל די יעגער און די פישער־לייט.

**
*

פראַגע: „מיר עסן ניט די פליישן פון אַלע חיות; מאַנכע האָבן מיר פיינט, אַנדערע רעספּעקטירן מיר צופיל. עס האָט אַמאָל פּאַסירט, אַז אַ מאַן איז איינגעלאַדן געוואָרן צו עסן ביי רייכע לייט און ער האָט דערנאָך

אויסגעפונען אַז ער האָט געגעסן אָפּן פלייש. כאָטש ער איז געווען אַ פלייש־עסער, האָט ער דערציילט ווי שלעכט ער האָט זיך געפילט פון דעם וואָס ער האָט געגעסן פלייש פון אַ חיה וואָס איז אַזוי נאָענט פאַר־וואַנדעט צום מענטשן."

ענטפער: אמת, אָבער אַלע חיות, און דערהויפּט די וועלכע מען עסט געוויינטלעך, זיינען פאַרוואַנדעט צום מענטשן. ס'איז אמת, אַז איר האָט פיינט צו עסן מאַנכע באַשעפענישן; אָבער אַנדערע מענטשן, אַנדערע ראַסן אָדער נאַציאָנאַליטעטן עסן זיי יאָ. אויב איר קאָנט ניט עסן אַ געוויסע חיה איז דאָס נאָר צוליב געוואוינהייט; אָבער אַזאַ מין געוואוינהייט קאָן מען בייקומען. מאַנכע ציוויליזירטע מענטשן עסן די פיסלעך פון פראָשן (בראָסקעס) און שליאָמאָקעס; אַנדערע וועלן אין אָנפאַנג אפילו ניט קאָנען פאַרטראָגן דעם געדאַנק פון עסן זיי, אָבער מיט דער צייט לערנען זיי זיך אויס צו פאָסמאָקעווען זיך מיט די פיסלעך פון אַזעלכע חיהלעך. און מען קאָן זיך אויך צוגעוואוינען צום פלייש פון אַן אַף. עס מוזן זיך געפינען פיל מענטשן וועלכע האָבן דאָס ניט פיינט, ווי מען קאָן עס זען פון אַ פאַראָרדענונג וואָס די כינעזישע רעגירונג האָט ניט לאַנג צוריק אַרויסגע־געבן, וואָס פאַרווערט צו הרגענען אָפּן צוליב פלייש, „ווייל זיי פאַרמאָגן מערערע אייגנשאַפטן פון מענטשן, אַריינגערעכנט אינטעליגענץ".

ביז ניט זייער לאַנג צוריק — און עס פּאַסירט נאָך אַלץ אין אונדזערע צייטן, כאָטש זעלטן — איז דער מענטש אָפט געווען אַ קאַניבאַל אין פאַר־שיידענע צייטן און אין פאַרשיידענע פלעצער. ער פלעגט אויפעסן זיינע שונאים און אַמאָל מענטשן וואָס האָבן געהערט צו זיין אייגן שבט און אפילו זיינע קרובים און זיינע קינדער. און קענענדיק די מענטשלעכע נאַטור, קאָנען מיר באַהויפּטן, אַז אונטער אַ געוויסן דרוק קאָנען מאַנכע פון אונדז נאָך צוריקגיין צו אַזאַ פרימיטיוון צושטאַנד צו אירגענד וועל־כער צייט. ביי אַ העכערער שטופע פון אַנטוויקלונג איז מענטשן־פרע־סעריי פאַרוואַנדלט געוואָרן אין שקלאַפעריי, וואָס האָט זיך בעסער געלוינט, און די היינטיקע עקספּלואַטאַציע פון אַרבעטער קלאַס איז בלויז אַ פאָרט־זעצונג פון דער דאָזיקער עוואָלוציע.

כאָטש אַ העכערע סאָרט אַף וועט פון צייט־צו־צייט טויטן אַ קליין חיהלע, האָט מען אָבער נאָך קיינמאָל ניט געזען, אַז זי אָדער אַן אַנדער „מאָנקי" זאָל געוויינטלעך עסן חיהשע שפּייז און זיכער ניט דאָס פלייש וואָס קומט פון איר אייגן מין. דעריבער איז פון דעם שטאַנדפּונקט דער מענטש נידעריקער פון די מאַלפּעס.

**
*

פראַגע: „אַן אַרטיקל אין אַ ניו־יאָרקער צייטונג, וואָס האַלט ניט פון וועגעטאַריזם, האָט געמאַכט אַן איינדרוק אויף איין מענטשן צווישן

מיין פובליקום וועלכער שיינט צו זיין אַ רעספּעקטירער פונעם געדרוקטן וואָרט. כאָטש ער קאָן ניט ציטירן פון דער צייטונג, גלויבט ער אָבער, אַז זי מוז זיין גערעכט. ס׳איז געווען וועגן טאָלסטאָי און ספּענסער״.

ענטפער: וואָס דער דאָזיקער שרייבער דערציילט וועגן טאָלסטאָי איז ניט ריכטיק. ערשטנס, איז טאָלסטאָי, טראָצדעם וואָס ער איז געווען ניט־אויסגעהאַלטן אין פאַרשיידענע זאַכן, געווען איינער פון די גרעסטע מענטשן אין דער געשיכטע. און אַפילו דאָרט וואו ער איז אומגערעכט איז ער נאָך אַלץ אַ גרויסער דענקער. וועגעטאַריזם האָט ניט אָפּגעשוואַכט זיין כוח צו דענקען — פונקט פאַרקערט. וואָס אַנבאַלאַנגט ספּענסער, איז נאָך אַ פראַגע צי דער דאָזיקער גרויסער פילאָזאָף האָט געהאַט אַ רעכט צוצושרייבן זיין שוואַכע גייסטיקע ענערגיע אין אַ געוויסער צייט צו זיין צייטווייליקן וועגעטאַריזם. דאָס וואָלט ניט געווען דאָס איינציקע מאָל ווען ער איז באַגאַנגען אַ טעות. למשל, טראָץ זיין גרויסקייט האָט ער ניט געהאַט קיין שום באַגריף ווי אַזוי צו עסן און ווי אַזוי צו לעבן כדי צו זיין געזונט. עס ווייזט אויס אַז ער איז גאָר באַאיינפלוסט געוואָרן פון זיין אומוויסנדיקע קעכינס.

***

פראַגע: „יעדעס מאָל ווען איך פּרוביר לעבן עטלעכע טעג אָן פלייש דערפיל איך די אומאָנגענעמלעכקייט ווי אַ געוויסער שרייבער האָט דאָס לעצטנס געשריבן וועגן דער פראַגע. איך ווער נערוועז און קאָן ניט גוט אַרבעטן. קומט דאָס ניט פון דעם וואָס ביי מאַנכע מענטשן פאָדערט דער קערפּער פלייש? מיין עקספּערימענט האָט קיינמאָל לאַנג ניט אָנגעהאַלטן, ווייל עפּעס האָט מיר געשטערט דאָס צו פאַרלענגערן. איך פיל אַז איך מוז אַמווייניקסטן פאַרזוכן פלייש פון צייט צו צייט; אַ זייער קליינע פּאַר־ציע אין מאָל אין עטלעכע טעג שטעלט מיך צופרידן, אָבער איך מוז די דאָזיקע קליינע פּאָרציע האָבן״.

ענטפער: ס׳איז אמת, אַז אַ פלייש־עסער פון געוואוינהייט קאָן ווערן צייטווייליק אָפּגעשוואַכט אָדער נערוועז פון ניט עסן פלייש עטלעכע טעג, אָבער ניט ווען ער האַלט זיך צוריק פון דעם פאַר אַ לענגערער צייט אָדער ווען ער הערט דאָס אויף צו עסן אינגאַנצן. אָבער אין אַ סך פאַלן פון דעם סאָרט איז דאָס מער פאַרשטעלונג ווי רעאַליטעט. אַזוי ווי אומבאַוואוסט־זיניק טליעט ביי אים אַ פאָראורטייל אַנטקעגן דעם געדאַנק פון ניט עסן פלייש, דאַכט זיך אים דערנאָך אויס ווען ער עסט דאָס טאַקע ניט, אַז ער פילט שוואַך. זיין ווילנסקראַפט איז נאָך ניט דערצויגן געוואָרן אין דער הינזיכט, אָדער שטייט ווייניקסטנס אויף אַ פיל נידעריקערער שטופע ווי די אַלטע געוואוינהייט, און דער רעזולטאַט קאָן זיין אַ נערוועזקייט ביים געדאַנק, אַז עס פעלט אים זיין באַליבט שטיקל פלייש. מיט אַנדערע ווער־

טער, די דאָזיקע איבערגאַנגס פּעריאָדע, וואָס איז ניט קיין דערפאָלג, ווייל עס געדויערט צו קורץ, נעמט זיך פון דער גייסטיקער שווערקייט ביים ענדערן אַן אַלטע געוואוינהייט און ניט פון דעם וואָס עס פעלן אייך די שפּייז עלעמענטן וואָס פליש גיט — די מאָס פליש וואָס איר עסט, ווי איר אַליין זאָגט, איז דאָך סיי ווי ניט גענוג אייך אָנצוזעטיקן. איר זייט ווי דער שיכור וואָס טענהט אַז ער וויל פּטור ווערן פון זיין געוואוינהייט, אָבער ווערלכער איז נאָך ניט גענוג באַלעבאָס איבער זיך אַליין. ס'איז אויך מעג־לעך, אַז ניט האָבנדיק קיין פליש ווייסט איר ניט וואָס און ווי אַזוי צו עסן. סיי ווי איז עס נאַריש צו דענקען, אַז מאַנכע קערפּערס, צוליב עפּעס אַ געהיימער אורזאַך, זיינען אַזוי געבויט אַז זיי פאָדערן פליש. איך ווידער־האָל: יעדער איינער, אָן שום אויסנאַם, קאָן זיך באַגיין אָן פליש, סיי ווען ער איז געזונט און סיי ווען ער איז קראַנק.

***

פראַגע: „וועגעטאַריזם איז אַ דיעטע פאַר פעטע, מיטליאָריקע מענטשן וועלכע ווילן פאַרלירן וואָג. וואָס האָבן מיר יונגע ייִנגלעך און מיידלעך צו טאָן מיט דעם?"

ענטפער: איר האָט אַ טעות. איינער קאָן געווינען וואָג זייענדיק אַ וועגעטאַריער און אַן אַנדערער קאָן פאַרלירן וואָג ביי אַ פליש דיעטע. די וואָג איז דערהויפּט אָפּהענגיק פון דעם סכום שפּייז וואָס איינער עסט און פון דער אַרבעט וואָס איינער טוט. געוויינטלעך ווערלן מענטשן וועלכע זיינען ניט געווען קיין וועגעטאַריער פון זייער יוגנט אָן זיך ניט באַמיען אָנצונעמען אַ נייע פאָרם פון עסן אויף די עלטערע יאָרן. ס'איז זעלטן, אַז אַזעלכע מענטשן זאָלן מאַכן אַ פאַרזוך צו בייטן זייערע געוואוינהייטן. זיי זיינען צו קאָנסערוואַטיוו אין אַלגעמיין. וועגעטאַריזם איז אַ רעוואָלוציע, אַ סימבאָל פון יוגנט, פון לעבן און ענטוזיאַזם פאַר אַ לעבעדיקע אידייע. נאָר די וועלכע זיינען יונג אין גייסט קאָנען עס אויפנעמען ענערגיש, קאָנען זיך שטעלן אַנטקעגן די אַרומיקע אָפּלאַכער און אויף אַזאַ אופן איינגאַנצן זיך אויסלעבן.

***

פראַגע: „ווי אַזוי קאָן אַ וועגעטאַריער אַרומרייזן?"

ענטפער: איך בין אַרומגעפאָרן אַלס אַ וועגעטאַריער כמעט איבער גאַנץ אַמעריקע און אַ גרויסן טייל פון קאַנאַדע, און אַ סך פון די פלעצער האָב איך באַזוכט עטלעכע מאָל אין פאַרלויף פון די לעצטע דרייסיק יאָר. איך האָב מיט עטלעכע יאָר צוריק אַרומגערייזט אין איראָפּע פערצן מאָ־נאַטן צייט. איך האָב זיך אומעטום געהאַלטן געטריי צו מיינע וועגעטאַרישע אידייען. געוויינטלעך האָב איך געפונען די שפּייזן וואָס איך האָב געוואָלט

האָבן אין אָדער אויסער די רעסטאָראַנען. וועגעטאַרישע רעסטאָראַנען אין מאַנכע לענדער, דערהויפּט אויף דער אַמעריקאַנער פּראָווינץ, זיינען אַ גרויסע זעלטנהייט. מען געפינט זיי אָפטער אין דייטשלאַנד און אין דער שווייץ. אָבער אַפילו אין דעם געוויינטלעכן פליייש־רעסטאָראַן קאָן מען מייסטנס באַקומען שפּייז וואָס שטימט מיט וועגעטאַריזם. איך גיב צו, אַז אָפּטמאָל האָב איך געדאַרפט מסכים זיין אויף קעז, אַז ס׳איז ניט תמיד געווען לייכט און, אַז דאָ און דאָרט האָב איך געמוזט בלייבן הונגעריק שטונדן לאַנג — קיינמאָל ניט טעג נאָכאַנאַנד — אָבער דאָס האָט מיר קיינמאָל ניט געשאַדט צום געזונט. איך האָב געהאַט דעם פאַרגעניגן פון טאָן דאָס וואָס איך האָב געוואָלט טאָן. אָבער אַזעלכע שוועריקייטן וואָלטן פאַרלייכטערט געוואָרן, ווען די צאָל וועגעטאַריער אומעטום וואָלט זיך פאַרגרעסערט, און זיי וואָלטן אינגאַנצן פאַרשוואונדן אין אַ וועגעטאַרישער וועלט. די לאַגע אין די רעסטאָראַנען אין דעם הינזיכט האָט זיך לעצטנס פאַרבעסערט. מיט יאָרן צוריק האָבן בלויז ווייניקע פון זיי סערווירט גרינסן, היינט טוען דאָס די מייסטע. דאָס איז אַ גרויסער פאָרשריט און נעמט זיך פון דער פאַרגרעסערטער פאָדערונג פונעם עולם פאַר גרינס־שפּייזן. דער פּראָצענט פליייש וואָס ווערט פאַרברויכט איבער דער גאַנצער וועלט, אין פאַרגלייך צו פלאַנץ־שפּייזן האָט זיך פאַרקלענערט און האַלט אין קלענער ווערן. באַטירלעך וועט דער וועגעטאַריער, וועלכער מוז עסן אין אַ פליייש־רעסטאָראַן אויסמיידן זופּן און אַנדערע שפּייזן, וועלכע עס קאָן זיך דאַכטן זיינען פליישלאָז, אָבער וועגן וועלכע ער איז ניט זיכער.

***

פראַגע: „ווי איז דאָס מעגלעך צו דערציען וועגעטאַריער אין אַ וועלט וואָס איז אַזוי איינגעווייקט אין אַכזריות?"

ענטפער: עס קאָן זיין, אַז דאָס איז אוממעגלעך דורכצופירן מיט דער מענטשהייט אין אַלגעמיין. מיר וועגעטאַריער שרייבן אוןריידן פאַר אַלעמען, אָבער מיר דערוואַרטן אַז נאָר די בעסטע, די פאַרנעמסטע, די נאָבעלסטע מענטשן וועלן אונדז פאַרשטיין. וואָס אַנבאַלאַנגט אונדז גופא, נויטיקן מיר זיך אויך אין כסדרדיקער אויסבעסערונג. מיר טאָרן קיינמאָל ניט אויפהערן אונדזער זעלבסט־בילדונג און מוזן שטענדיק זיך אַליין היטן. מיר דאַרפן אַפילו זיך היטן ווי מיר ריידן. למשל, מיר דאַרפן אויס־מעקן פון אונדזער שפּראַך אַזעלכע אויסדרוקן ווי „הרגענען צוויי פויגלען מיט איין שאָס", וואָס שטאַמט פון אַלטע יעגער געוואוינהייטן. אָבער, ווען די פירער פון די רעוואָלוציאָנערע אַרבעטער וואָלטן געווען וועגעטאַריער, וואָלט וועגעטאַריזם געקאָנט ווערן אַ מאַסן־באַוועגונג, אין דינסט פון דער סאָציאַלער רעוואָלוציע, פאַר וועלכער עס וואָלט געקאָנט זיין אַ ריזיקע הילף.

**
*

פראַגע: „איך בין אַ פלייש־עסער, פרעגט איינער, אָבער מעג איך פרעגן, וואָס איז מכוח די פלאַנצן? פילן זיי דען ניט?"

ענטפער: די דאָזיקע פראַגע האַלט מען אין איין איבערחזרן. דער מאַן וועלכער פרעגט דאָס שיינט צו זיין אַ איבער־איבער־וועגעטאַריער! ער סימפּאַטיזירט מיט די פלאַנצן, אָבער ער עסט חיות. נו, טראַץ די פאַרשיידענע טעאָריעס (לעצטנס אַרויסגעבראַכט פון באָזע) וועגן די געפילן פון פלאַנצן, גלויב איך ניט אַז די פיזישע רעאַגירונגען וואָס מען באַמערקט אין דער פלאַנצן־וועלט קאָן מען אָנרופן געפילן. פלאַנצן קאָנען רעאַגירן צו היץ און ליכט, בלומען קאָנען זיך אומדרייען צו דער זון, בלעטער קאָנען זיך פאַרמאַכן ווען מען רירט זיי אָן, אַנדערע קאָנען אַריינכאַפּן אין אַ פאַסטקע און פאַרשלינגען אינזעקטן אָבער אויף פלאַנצן, אַפילו אויב זיי פילן עפּעס, קאָן מען ניט זאָגן אַז זיי פאַרמאָגן באַוואוסטזיין.

אָבער, ווי דאָס זאָל ניט זיין, מוז דער וועגעטאַריזם זיך ערגעצוואו אָפּשטעלן.

**
*

פראַגע: „אין מיין באַגער צו ווערן אַ וועגעטאַריער, האָב איך שטופּנווייז אויפגעהערט עסן פלייש. אין אָנפאַנג האָב איך געגעסן פלייש בלויז צוויי מאָל אַ וואָך, דערנאָך איין מאָל, שפּעטער גאָרניט. אַנדערטהאַלבן יאָר האָב איך געלעבט אויף געקאָכטע און רויע גרינסן און פרוכטן, און איין גלאָז מילך. אָבער איך האָב אָנגעהויבן זיך פילן שוואַך, פאַרלאָרן אַ סך וואָג, ווי איר זעט, און האָב ניט געקאָנט אַרבעטן. בין איך דעריבער דאָ לעצטנס, מיט אַ וואָך פאַר אייער פאָרטראַג, צוריקגעגאַנגען צו פלייש."

ענטפער: פון אייער אויסזען וואָלט איך געאורטיילט, אַז אייער איצטיקע וואָג איז נאָרמאַל פאַר אייער הויך און עלטער און, אַז פריער זייט איר געווען צו דיק. איר זייט וואַרשיינלעך דורכגעגאַנגען אַ גינסטיקע און זייער געזונטע אָדער געזונט־ברענגענדיקע ענדערונג און צופּאַסונגס־פּעריאָדע און איר האָט צו גיך פאַרלאָרן דעם געדולד, ווייל איר האָט ניט פאַרמאָגט קיין טיפן גלויבן אין וועגעטאַריזם. אָבער אייער דורכפאַל קאָן זיך אויך נעמען פון דעם פאַקט, וואָס איר האָט ניט געוואוסט ווי אַזוי צו עסן. עס קאָן זיין, אַז איר האָט ניט געגעסן גענוג שפּייז אין אַלגעמיין, אָדער ניט גענוג פון די מער נאַרהאַפטע שפּייזן, אָדער פיליכט ניט גענוג פאַר דער מאָס אַרבעט וואָס איר האָט געטאָן. איר האָט פיליכט ניט געהאַט גענוג ברויט, קאַרטאָפל, קאַשעס, ניס, איילן. דער פאַקט איז, אַז איר דערמאָנט זיי גאָרניט. אויך דערציילט איר מיר ניט וועלכע גרינסן און פרוכטן איר האָט געגעסן און וויפיל. (סיי איבערעסן און סיי צו ווייניק עסן

קאָנען אָפּשוואַכן). און וואָס איז מכוח אייערע אַנדערע געוואוינהייטן? למשל, געגוג שלאָף? און ווער קאָן זאָגן צי איר זייט באמת געוועז שוואַכער ווי געווײנטלעך אָדער איר האָט בלויז אַזוי געגלויבט. נאַטירלעך, אויב איינער גלויבט אַז ער איז שוואַך, איז עס פּונקט אַזוי ווי ער וואָלט דאָס טאַקע געווען. וועגעטאַריער, מיט ווייניקע אויסנאַמען, זיינען ניט אונטער־נאָרמאַל אין געוויכט, אָפּטמאָל אַפילו איבער־געוויכטיק — צוליב דעם געוויינטלעכן, אָבער ניט גויטוועגדיקן, טעות פון איבערעסן זיך אָדער עסן צופיל קראָכמאַל־שפּייז. אויך זיינען זיי ניט פיזיש שוואַך.

בעת מאַנכע פאַלן דורך אין דעם פאַרזוך צו ווערן וועגעטאַריער צוליב דעם וואָס זיי עסן צו ווייניק שפּייז אין אַלגעמיין, צו ווייניק גרינס, פּראָטעאין אָדער צו ווייניק קראָכמאַל, פאַלן אַנדערע דורך, ווייל זיי עסן צופיל שפּייז. די קאַנדידאַטן אויף וועגעטאַריזם, גלויבנדיק אַז זיי מוזן מיט אַלערליי מיטלען געפינען עפּעס וואָס זאָל „פאַרנעמען דעם פּלאַץ" פון פלייש, עסן וויפיל זיי קאָנען נאָר און אַלס אַ רעזולטאַט עסן זיי זיך איבער. מאַנכע פון זיי שרייבן צו צום וועגעטאַריזם די ווירקונגען וואָס עס האָט אויף זיי איינע אָדער אַלע פון זייערע שלעכטע געוואוינהייטן, ווי למשל, דאָס טרינקען צופיל קאַפע. דאָס אַלץ איז ניט קיין אמתער דורכפאַל.

**
*

פראַגע: „זייט איר פאַר דעם אַז מען זאָל הרגענען חיות אין זעלבסט־פאַרטיידיקונג?"

ענטפער: זיכער בין איך פאַר דעם.

**
*

פראַגע: „וואָס איז מכוח הרגענען מענטשן?"

ענטפער: אויב איר מיינט אין זעלבסט־פאַרטיידיקונג און ניט בכיוון, קאָן איך דאָס ניט פאַרדאַמען. איך וואָלט געקעמפט קעמפן באַוואָפנטערהייט אין דער רעוואָלוציאָנערער באַוועגונג, אין דער קלאַסן מלחמה, און איך קאָן גאָרנישט האָבן דאַקעגן אַזעלכע האַנדלונגען ווי די הינריכטונג פון אַ רוסישן צאַר.

**
*

פראַגע: „אין פאַרלויף פון דער מלחמה פון 1914־18 האָבן די צענט־ראַל אייראָפּעאישע לענדער פאַרברויכט זייער ווייניק פלייש, אייער און מילך. דער רעזולטאַט פון דעם איז געווען ניט־גענוגנדיקע נאַרונג, בלוט־אָרעמקייט, אָפּגעשוואַכטקייט."

ענטפער: צו קומען צו אַ שלוס אויפֿן סמך פֿון דעם דאָזיקן פֿאַקט, וואָלט געווען אינגאַנצן ניט־יושרדיק. די מלחמה האָט געהאַט אַרויפֿגעצואַנגען אויף די פֿעלקער אַ דיעטע וואָס איז געווען קוואַנטיטאַטיוו און קוואַליטאַטיוו ניט־גענוגד. ניט נאָר האָט זיי געפֿעלט חיהשע שפּייז, נאָר אויך גרינסטן. אויסערדעם האָבן זיי אויך געליטן פּסיכאָלאָגיש. דערמאָנט זיך אָן זייערע זאָרגן, שרעק און אַנגסט, שוין ניט רײדנדיק וועגן זייער איבעראַרבעטן זיך!

ס'האָט זיך אָבער געפֿונען איין לאַנד וואו אַן עקספּערימענט אויף אַ גרויסן מאַסשטאַב איז דורכגעפֿירט געוואָרן אין פֿאַרלויף פֿון דער מלחמה. דאָס איז געווען דענעמאַרק, וועלכע איז דעמאָלט געווען נייטראַל, אָבער וועלכע האָט זיך געפֿונען אין אַזאַ געאָגראַפֿישער לאַגע, אַז זי האָט געמוזט באַגרענעצן געוויסע שפּייזן פֿאַר אירע איינוואוינער. אַרום דריי יאָר צייט איז דער רעגירונגס שפּייז אַדמיניסטראַציע געלעגן אין די הענט פֿון אַ קאָמיסיע אָן דער שפּיץ פֿון וועלכער עס איז געשטאַנען אַ מעדיקער, ד״ר הינדהעדע, און ער האָט געשפּייזט די באַפֿעלקערונג מיט גרינסן, ברויט און — דערהויפּט — מיט קאַרטאָפֿל, אָבער זיי האָבן געהאַט גענוג וואָס צו עסן. ס'איז ניט געווען כמעט קיין קאַפֿע, אַלקאָהאָל אָדער פֿליישן. די רעזולטאַטן שיינען צו האָבן געווען זייער גוטע. שטערבלעכקייט און קראַנקהייטן האָבן זיך פֿאַרקלענערט, דער אַלגעמיינער געזונט צושטאַנד האָט זיך פֿאַרבעסערט — דער פֿאַקט איז, אַז לויט ווי די סטאַטיסטישע ציפֿערן גיבן אָן איז דער אַלגעמיינער געזונט צושטאַנד קיינמאָל ניט געווען אַזוי גוט ווי דעמאָלט, ניט פֿאַר דעם און ניט דערנאָך.

***

פֿראַגע: „וואָס איז מכוח קאָד־ליווער אויל?"

ענטפֿער: די גרויסע דאָזעס „קאָד־ליווער אויל" (דער אויל פֿון אַזאַ מין פֿיש און וואָס מען רופֿט טאָקע פֿיש־אויל) וואָס מען פֿאַרשרייבט לעצטנס מער ווי פֿריער פֿאַר כמעט אַלע קינדער אין אַמעריקע זיינען נאָר אַ פֿאַרבייגייענדיקע מאָדע. די קינדערשע בייזן־קראַנקהייטן וואָס מען רופֿט „ריקעטס", וואָס נעמט זיך אין גרונט פֿון אָרעמקייט, ענגע צימערן, ניט גענוג פֿרישע לופֿט, פֿון ניט־ריכטיקע שפּייז פֿאַר קליינע קינדער ווי אויך פֿאַר זייערע מוטערס, און דערהויפּט פֿון ניט גענוג זונשיין, ווערט ניט פֿאַרהיטן אָדער קורירט דורך „קאָד־ליווער אויל". דאָס זעלבע גייט אויף די אַנדערע קראַנקהייטן פֿאַר וועלכע מען פֿאַרשרייבט דאָס. די פּאָפּולאַריטעט פֿון דעם אויל ווי פֿון פֿיל אָרגאַנישע מעדיצינען, נעמט זיך פֿון דער כיטרער, איבערטריבענער רעקלאַמע וואָס ווערט אָנגעפֿירט פֿון פֿאַראינטערעסירטע און מעכטיקע פֿירמעס. נאַטירלעך, ווען אַפֿילו „קאָד־ליווער

אויל״ אָדער אַנדערע אַזעלכע דראָגס וואָלטן באמת געווען נויטיק, וואָס זיי זיינען דאָס ניט, וואָלט דאָס נאָך קיינמאָל ניט באַרעכטיקט פלייש עסן.

**
*

פראַגע: „וואָס איז די אורזאַך פון דער פּעלאַגרא קראַנקהייט?״

ענטפער: איך וויס וואָס איר האָט אין זינען. די אורזאַך פון דער קראַנקהייט וואָס הייסט פּעלאַגרא איז, גלויבט מען, דאָס פעלן פון מאַנכע אַמינאָ־זויערן, וואָס געפינען זיך אין פלייש. אָבער דאָס איז בלויז אַ טעאָריע — איינע צווישן פילע, און ס׳איז ניט ריכטיק. אָבער ווי אָפט מאַכט זיך פּעלאַגרא דאָ אין לאַנד? ס׳איז אַ קראַנקהייט וואָס איז אַזאַ זעלטנהייט, אַז די מייסטע דאָקטוירים האָבן קיינמאָל ניט געזען אַזאַ מין פאַל. פון דער אַנדערער זייט, נעמט זיך די קראַנקהייט סקוירווי אָדער סקאָרבוט וואָס קומט פאָר פיל אָפטער, אינגאַנצן פון אויסשליסלעך פלייש־עסן און דאָס ווערט אויסקורירט ווען מען בייט די דיעטע אויף גרינסן. סטעפאַנסאָן איז דער איינציקער וועלכער האַלט אַז דאָס ווערט אויך אויסקורירט דורך פריש פלייש. אָבער ער איז זייער ניט־פאַרלעסלעך און איז אַן עקספּלאָראַטאָר אָבער ניט קיין וויסנשאַפטסמאַן.

**
*

פראַגע: „קומען ניט די ווערעם אין אונדזער קערפּער פון פלאַנץ־שפּייז?״

ענטפער: עס זיינען פאַראַן ווערעם וואָס קומען פון פלאַנצן און אויך ווערעם וואָס זיינען אַריינגעבראַכט געוואָרן אין אונדזער קערפּער דורך פלייש און פיש. אָבער די פּאַראַזיטן אָדער זייערע אייעלעך וואָס זיינען פאַראַן אין פלאַנץ־שפּייזן זיינען אַ סך ווייניקער און זעלטענער ווי די, וועלכע קומען פון פלייש און פיש.

**
*

פראַגע: „זייט איר זיכער אַז קינדער קאָנען זיין וועגעטאַריער?״

ענטפער: איך בין זיכער, ניט בלויז צוליב מיין אייגענער לאַנגער דערפאַרונג מיט זיי, נאָר אויך צוליב דעם וואָס פיל עלטערן האָבן מיר דערציילט. אין מערערע פאַמיליען זיינען קינדער פרייוויליקע וועגעטאַריער, טראָץ די גרויסע קעגנערשאַפט פון זייערע עלטערן און די גאַנצע סביבה, טראָצדעם וואָס מען מאַכט פון זיי חוזק און מען שלאָגט זיי אָן אַפילו אָדער מען הייסט דעם דאָקטאָר אַז ער זאָל זיי אָנסטראַשען. און זיי זיינען גאַנץ געזונט.

אָבער עס זיינען פאַראַן גוט־באַקאַנטע עקספּערימענטן אויף אַ גרויסן מאַסשטאַב וועלכע גיבן דעם בעסטן ענטפער אויף אייער פראַגע. איך וועל דאָ ברענגען די פאָלגנדיקע וואָס זיינען געוואָרן באַרימט און אַ מוסטער פאַר אַלעמען.

די גרויסע און דערפאָלגרייכע וועגעטאַריש־קאָאָפּעראַטיווע פּרוכט־און־גרינס־פּראָדוצירנדיקע קאָלאָניע „עדן" לעבן אָראַניענבערג, דייטש־לאַנד (ניט ווייט פון בערלין) איז געווען 36 יאָר אַלט בשעת דער נאַציזם איז אָנגעקומען. ס'איז געווען איינע פון די זעלטענע פּלעצער אין דייטש־לאַנד וואו פלייש, אַלקאָהאָלישע געטראַנקען און טאַבאַק איז ניט געווען. זיי האָבן געהאַט קאָאָפּעראַטיווע קראָמען און אַ קאָאָפּעראַטיווע פּרוכט־צו באַקומען. ס'איז דאָרט ניט געווען קיין קירך און קיין פּאָליציי־מאַן. זיי האָבן געהאַט קאָאָפּעראַטיווע קראָמען און אַ קאָאָפּעראַטיווע פּרוכט־פּרעזערווירונג פאַבריק. דאָס לאַנד האָט געהערט צו דער קאָלאָניע, דער איינצלנער קאָלאָניסט האָט דאָס ניט געקאָנט קויפן אָדער פאַרקויפן. דער אַרבעטער אויפן לאַנד האָט באַקומען דעם גאַנצן פּראָדוקט פון זיין אַרבעט. די הונדערטער קינדער וועלכע האָבן זיך דאָרט געהאָדעוועט זיינען געווען געזונט און נאָרמאַל אין יעדער הינזיכט. די וועגעטאַרישע געזעלשאַפט איז געווען דערהויפּט שטאָלץ מיט איר קינדערגאָרטן, די „וועגעטאַרישע קינדערהיים". ס'איז געווען אַנדערש פון אַנדערע פּלעצער פון דעם סאָרט „מיט דעם וואָס די קינדער האָבן געהאַט מער פרייהייט; וואָס מען האָט זיי באַהאַנדלט צערטלעך און זיך אינטערעסירט מיט יעדן איינעם; וואָס זיי זיינען געווען די מערסטע צייט אין דרויסן, אין קאָנטאַקט מיט דער נאַטור; וואָס זיי האָבן געגעסן וועגעטאַרישע שפּייז און וואָס זיי האָבן שטענדיק געהאָלפן זייערע לערער־פריינט פאַרבאַרייטן". דאָס ווייס איך פון אייגענער דערפאַרונג, ווייל איך האָב באַזוכט די דאָזיקע קאָלאָניע.

אין 1930 האָט נאָך אַ וועגעטאַריש „קינדערהויז" אין פישבאַך, אין די ריזן בערג, דייטשלאַנד, געפייערט איר 25סטן יובילײ. דאָס איז אַן אינסטי־טוציע וואָס איז געגרינדעט געוואָרן פון דער שטאָט ברעסלאו אויף אַ ירושה פון 591,000 מאַרק, וואָס איז איבערגעלאָזן געוואָרן פון יוליוס באַ־ראָן, פּראָפעסאָר פון רעכט, וועלכער איז געשטאָרבן אין 1898. אין זיין צוואָה האָט ער אויסגעדריקט דעם וואונטש אַז די קינדערהיים זאָל זיין אַ וועגעטאַרישע און איידער ברעסלאו האָט אָנגענומען די דאָזיקע מתנה, האָט בערלין, מיט דער הסכמה פון באַוואוסטע וויסנשאַפטסלייט, צווישן אַנדערע דער באַרימטער ווירכאָוו, זיך אָפּגעזאָגט פון דעם אויפן גרונט וואָס די קינדער וועלן דאַרפן הונגערן אָדער ליידן. בלויז 35 קינדער זיינען אָנגענומען געוואָרן צו איין און דער זעלבער צייט. ד"ר שטייניק, אַ מע־דיקער און איינער פון די דירעקטאָרן פון דער היים, באַריכטעט:

„דאָס שפּייזן די קינדער וועגעטאַריש האָט גלענצנדיק אויסגעהאַלטן

די פראָבע. ס'איז געווען ניט בלויז אַזוי גוט ווי פליישׂ עסן, נאָר פיל בעסער. די קינדער זיינען געווען פריי פון קראַנקהייטן פון דעם אויבערשטן אָטעם־אַפּאַראַט, ווי האַלדז, נאָז און לופט־רער אַנטצינדונג (פאַרינגדזשיטיס, לאַרינגדזשיטיס, בראָנקיטיס) און אָנגעשוואָלענע האַלדז דריזן, און האָבן צו אַלע צייטן געליטן פיל ווייניקער פון אַנדערע קראַנקהייטן ווי די פלייש־עסנדיקע קינדער אין דער אַלגעמיינער באַפעלקערונג.

פונקט אַזוי איז אויך דער פאַל מיט דער וועגעטאַרישער היים פאַר קינדער אין טשעשיר, ענגלאַנד, וואָס עקזיסטירט זינט 1900:

„די קינדער ווערן געשפּייזט אויף אַ ניט־פלייש דיעטע. זיי האָבן גענוג פרישע פרוכט, גרינסן און ניס, ווי אויך מילך. די געזונט באַריכטן זיינען אויסגעצייכנט. אין דער צייט פון עפּידעמיעס קריגן די קינדער זעלטן די קראַנקהייטן וואָס גייען אַרום. די עלטער פון די קינדער איז פון 4 ביז 14. זיי אַלע גייען אין דער אָרטיקער עלעמענטאַר שולע און מישן זיך אויס אויף אַ נאַטירלעכן אופן מיט אַנדערע קינדער. זיי טראָגן ניט קיין אוניפאָרם. אין פאַלן וואו עס זיינען פאַראַן עלטערן דערוואַרטעט מען, אַז זיי זאָלן צאָלן אַ געוויסע וועכנטלעכע סומע צושטייער פאַר דעם קינדס אויסהאַל־טונג" (פון דעם סעקרעטאַרס בריוו).

**
*

פראַגע: „צי קאָן איך אויפהערן עסן פלייש מיטאַמאָל, אָן אַן איבער־גאַנגס שטופע?"

ענטפער: אָן צווייפל. דאָס קאָן ניט שאַטן. און ס'איז אויך ניט שווער. פלייש־עסער שיינען צו פאַרגעסן אַז זיי אויך עסן קרינסן, פרוכט, ניס, ברויט, קאַשעס. איר דאַרפט בלויז אויסלאָזן פלייש, פאַר אַן אָנפאַנג, און איר וועט האָבן געמאַכט דעם ערשטן שריט.

**
*

פראַגע: „איך האָב געלייענט אַן אַרטיקל אין וועלכן דער שרייבער באַשולדיקט טאָלסטאָי און די וועגעטאַריער אין אַלגעמיין, אַז זיי עסן פלייש געהיימערהייט און ווילן זיך בלויז ,אויספּיינען'."

ענטפער: אַלע וועגעטאַריער, צי זיי זיינען באַרימטהייטן אָדער פּשוטע מענטשן, ווערן אָפט פאַלש באַשולדיקט פון זייערע קעגנער אין ניט פּראַקטיצירן דאָס וואָס זיי פּריידיקן. די דאָזיקע באַשולדיקונגען זיינען מייסטנס נאַריש און נעמען זיך פון אַ געפיל פון פּערזענלעכער שולד און פון אַן אינסטינקטיווער שנאה — ווי שוואַך דאָס זאָל ניט זיין — אַנטקעגן דעם יעניקן וואָס האַלט זיך צוריק פון פלייש עסן, און דערהויפּט אַנטקעגן

דעם פולשטענדיקן וועגעטאַריער וועלכער דאַרף ניט האָבן קיין שום חיה־שע פלייש. וועגעטאַרישע שפּייזן און פּרעפּאַראַציעס וואָס זיינען אומבאַקאַנט דעם פלייש־עסער קאָנען אים שיינען צו זיין פלייש, ווייל ער וויל אַז זיי זאָלן זיין פלייש. אַ וועגעטאַריער וועט געוויינטלעך געפינען, אויב נויטיק, אַ וועגעטאַרישע אָדער מילכיק־וועגעטאַרישע שפּייז אַפילו אין אַ ניט־וועגע־טאַרישן רעסטאָראַן. אָבער זיינע קעגנער וועלן אים מיספאַרשטיין און אים באַשולדיקן אַז ער גייט דאָרט צוליב דעם פלייש. אינטעליגענטע וועגע־טאַריער זיינען ניט קיין באַרימער און האָבן פיינט צו באַלעסטיקן זייערע שכנים מיט זייערע טעאָריעס. און זיי דאַרפן דאָס אַפילו ניט. מיט ווייניק אויסנאַמען, איז זייער גאַנצער אַרט לעבן אַ געניגנדיקער, כאָטש שטומער, אַרגומענט פאַר דער פיזישער און דערהויפט עטישער ריכטיקייט פון זייער אויפפירונג. געוויינטלעך געווינט מען גאָרנישט פון פּראָקלאַמירן אייגעמס וועגעטאַריזם, ווייל דאָס ברענגט נאָר חוזק פון דער זייט פון די נאַראָנים און די ניט־אינפאָרמירטע, ד.ה. פון די מערסטע מענטשן. יאָ, אַמאָל אַפילו פאַרפאָלגונג. אויך דאַרף דער וועגעטאַריער ניט אָפּנאַרן קיינעם, ווייל וועג־געטאַריזם איז ניט אַזוי שווער צו פּראַקטיצירן ווי מאַנכע פלייש־עסער מיינען.

טאָלסטאָיען האָט מען ניט נאָר באַשולדיקט אין אָפּנאַרן די וועלט אין וואָס אָנבאַלאַנגט שפּייז עניני‌ם, נאָר, ווי אַלע גרויסע און אויסערגעוויינט־לעכע מענטשן, אין פיל און ערגערע פאַרברעכנס. קליינלעכע מענטשן קאָ־נען ניט מוחל זיין גרויסע לייט, וואָס וואַגן אָפּצוטרעטן פון דעם געוויינט־לעכן וועג. אָבער ווען מען האָט באַדאַרפט אויסנוצן זיין נאָמען פאַר קאָ־מערציעלע צוועקן, האָבן מיר געזען „טאָלסטאָי סיגאַרעטן" (אַ לעכערלעכער ווידערשפּרוך, ווייל טאָלסטאָי האָט ניט גערויכערט) וואָס מען האָט אומעטום רעקלאַמירט — פּונקט ווי פּיצינקע פּאַראַזיטן געדייען אויף אַ גרויסן, מעכטיקן בוים.

ביי דער געלעגנהייט איז אינטערעסאַנט צו באַמערקן אַז אייפערזיכ־טיקע מענטשן וועלכע קאָנען ניט פאַרטראָגן גוטע מידות אין אַנדערע און וועלכע האָבן ליב צו מאַכן צו קליין־געלט און אַרונטערצושלעפּן זייערע קעגנער צו זייער אייגענער מדרגה, האָבן מיך אויך באַשולדיקט אין אַלער־ליי סאָרטן זינד — צווישן אַנדערע אין עסן פלייש געהיימערהייט. ס'איז זיי קיינמאָל ניט איינגעפאַלן אַז ווען איך וואָלט דאָס טאָקע געוואָלט טאָן וואָלט איך זיך ניט געדאַרפט באַהאַלטן, ווייל איך בין ניט פאַרפליכטעט צו זיין אַ וועגעטאַריער.

אַזעלכע רכילות זיינען נאַטירלעך; האָב איך דען ניט באַוויזן צו מאַכן, ניט נאָר זיך אַליין נאָר אויך אַנדערע מערערע דאָקטוירים אין אַלגעמיין און דראָגיסטן כמעט פאַר אומנויטיק אין טויזנטער היימען דורך לערנען ווי אָפּצוהיטן דעם געזונט? די מער יושרדיקע, מער אינטעליגענטערע און

פיר'נדיקע גרופּעס אין דער פּראָפּעסיע האָבן אַלעמאָל אָנערקענט דעם ווערט פון מיין אַרבעט, אַפילו ווען זיי זיינען מיט מיר ניט געווען איינ־שטימיק. ס'איז דער צוריקגעשטאַנענער, ניט־ערלעכער, אומוויסנדיקער דאָקטאָרל וועלכער האָט פּרובירט — אָן דערפאָלג — וואַרפן בלאָטע אויף מיר.

**
*

פראַגע: „מאַנכע פליש־עסנדיקע פעלקער האָבן דערגרייכט די העכ־סטע שטופע אין דער ציוויליזאַציע און קולטור."

ענטפער: אמת, מאַנכע פון זיי. אָבער די מייסטע פליש־עסנדיקע מענטשן, סיי אין די עקסטרעם־קאַלטע און סיי אין די עקסטרעם־הייסע, ווי אויך אין די מעסיקע קלימאַטן אויף דער וועלט לעבן אין פינסטערניש. אָבער, „ציוויליזאַציע" איז אַן עלאַסטיש וואָרט. מר דאַרפן דאָס וואָרט ריכטיק פאַרטייטשן איידער מיר נעמען דאָס פאַר אַ מאָסשטאַב פאַר וואָס עס זאָל ניט זיין, און דאַן וועלן פיל פון אונדז ניט באַטראַכטן פאַר ציווי־ליזירט די פעלקער וועלכע איר האָט אין זינען. בלויז מיט אַ קורצער צייט צוריק, פעברואַר, 1934, האָב איך געהערט לאָרד מאַרלי, דער דעפּיו־טי־ספּיקער פון לאָרדן־הויז און אַ פירער פון דער בריטיש לייבאָר־פּאַרטיי, זאָגן, נאָך דעם ווי ער האָט באַזוכט כינע, אַז „די כינעזער האָבן דעם העכסטן פיזישן און מאָראַלישן קוראַזש פון אירגענד וועלכעס פאָלק". ער האָט גערעדט וועגן דעם קאַמף פון די כינעזישע אַרבעטער און רעוואָלו־ציאָנערע אינטעליגענץ אַנטקעגן זייערע אונטערדריקער. און די כינעזער עסן ווינציק פליש.

**
*

פראַגע: „וואָס פאַרא באַווייזן קאָנט איר פערזענלעך צושטעלן פון דער אומשעדלעכקייט פון אַ וועגעטאַרישער דיעטע פאַר דעם געזונט פון אַ גרויסער צאָל מענטשן?"

ענטפער: אומשעדלעכקייט? ס'וואָלט געווען מער קאָרעקט צו זאָגן נוצלעכקייט אָדער העכערקייט. איך מוז דאָ איבערחזרן, אַז אין פאַרלויף פון דרייסיק יאָר מעדיצינישער פּראַקטיק אין ניו־יאָרק, מיט איבער הונדערט און פופציק טויזנט קאָנסולטאַציעס, שוין ניט ריידנדיק פון פריער־דיקע יאָרן און פון מיין דערפאַרונג אויסער מיין פּראַקטיק, בין איך געקו־מען אין קאָנטאַקט מיט צענדליקער טויזנטער פאַלן פון קראַנקהייטן וואו דאָס אויפהערן עסן פליש איז אַן צווייפל געווען פאַראַנטוואָרטלעך פאַר דער אויסהיילונג אָדער פאַרבעסערונג פון דעם געזונט צושטאַנד. און דאָס איז ניט קיין איבערטרייבונג, ווייל איך האָב די פאַלן גאַנץ גענוי שטודירט, נאָטירנדיק זיי. פון די הונדערטער וועגעטאַרישע — מייסטנס מילכיק־

וועגעטאַרישע — קינדער וועלכע זיינען פון מיר באַהאַנדלט געוואָרן, האָב איך פיל נאָכגעפאָלגט פון זייערע קינדער־יאָרן ביז זיי זיינען אויפגעוואַקסן. די מייסטע פון זיי זיינען געווען קינדער פון וועגעטאַרישע עלטערן. מאַנכע זיינען פון זיך אַליין געוואָרן וועגעטאַריער. די דאָזיקע אַלע קינדער זיינען אויפגעוואַקסן אַלס יונגע מענער און פרויען, פיזיש געזונטער ווי דער דורכשניט, גייסטיק פעאיק, גליקלעך, כמעט שטענדיק העכער־געוויכסיק, שטאַרקער, בעסער געבויט ווי זייערע אייגענע עלטערן און ווי אַנדערע מיטגלידער פון זייערע משפחות. אין פאַרלויף פון זייערע קינדער־יאָרן זיינען זיי געווען כמעט פריי פון די געוויינטלעכע קראַנקהייטן און, ווען זיי זיינען יאָ געוואָרן קראַנק, זיינען זיי שנעל צוריק געזונט געוואָרן.

**
*

פראַגע: „איז דאָס אמת, אַז אַ גרויסער טייל פון אונדזער פאַרם־אַרבעט ווערט געטאָן דערהויפּט אויף צו דערנערן אונדזערע חיות?“

ענטפער: איך בין ניט גענוג אינפאָרמירט וועגן דעם, אָבער פון מאַנכע אָפיציעלע ציפערן באַקום איך דעם איינדרוק אַז אין די פאַראייניקטע שטאַטן איז די יערלעכע דורכשניטלעכע מאָס ווייץ וואָס מענטשן באַניצן בלויז אַ פיר־און־צוואַנציקסטל חלק פון די תבואות וואָס ווערן פּרודוצירט פאַר די היימישע חיות — האָבער, קוקורוץ, היי, פאַשע־גראָז. נאַטירלעך, גייט דאָס מייסטע פון דעם אין ניוועץ.

**
*

פראַגע: „ווי אַזוי קאָן אַ וועגעטאַריער פאַרפלאַנצן אַ גאָרטן אָן באַמיסטיקונג?“

ענטפער: היינטיקע צייטן זיינען פאַראַן גערטנער און פאַרמס וואו קיין חיהשע מיסט און קיינע פאַרם חיות ווערן ניט געברויכט. וואָס מער פראָגרעס מיר מאַכן אַלץ לייכטער קאָנען מיר דאָס טאָן. מיר פאַרמאָגן מאַשינען, קליינע און גרויסע; מיר האָבן קינסטלעכע, כעמישע, מינעראַלישע באַמיסטיקונג־שטאָפן און אויך פלאַנץ באַמיסטיקונג, „גרינע באַמיסטיקונג“, דאָס הייסט באַמיסטיקונג פון תבואות וואָס מען קאָן פּראָדוצירן און דערנאָך איינגראָבן אין דער ערד, און ביים ים פאַרמאָגן מיר ים־פלאַנצן וואָס, ווי מען דערציילט, ווערן זייער פיל באַנוצט אין פראַנקרייך. אויסערדעם, זינט דער אויטאָמאָביל איז אויפגעקומען, איז פערדן־מיסט געוואָרן אַזאַ זעלטנהייט ווי דאָס פערד גופא און, אַמווייניקסטן דאָ אין לאַנד, זיינען פאַראַן פיל ניט־וועגעטאַרישע גערטנער וועלכע געברויכן וויניק אָדער גאָר קיין חיהשע מיסט, פשוט ווייל זיי קאָנען דאָס ניט באַקומען און, ווייל אַריבערפירן דאָס פון וויטע שטרעקעס קאָסט צו טייער.

אין דער צוקונפט וועלן די גערטנער און פארמס וואָס באַנוצן ניט קיין חיהשע מיסט און קיינע חיות, זיך אַנטוויקלען נאָך בעסער ווי אַפילו איצט. לאָמיר דאָ צוגעבן, אַז איך גופא — כאָטש איך בין ניט קיין פאַר־מער — האָב געהאַט אַן אינטערעסאַנטע דערפאַרונג מיט דעם ווערט פון אַ באַמיסטיקונג־שטאָף וואָס באַשטייט פון אַ געמיש פון הויז־מיסט אָדער „גאַרבעדזש" און פאַרוויאַנעטע בוים־בלעטער און וואָס, ווען מען פאַרדעקט דאָס מיט דינע שיכטן ערד, איז אַבסאָלוט ריין און אָן געשטאַנק און ווערט אויטאָמאַטיש פאַרוואַנדלט אין אַ גוטער באַמיסטיקונג, זייער פּאַסיק פאַר אַ געוויינטלעכן גרינס אָדער בלומען גאָרטן און קאָסט גאָר ניט.

***

פראַגע: „וואָס וואָלט איר געטאָן מיט די קראָליקעס וועלכע קומען אַריין אין אונדזערע גערטנער און עסן אויף אונדזער סאַלאַטע („לעטוס")?"

ענטפער: עס זיינען פאַראַן פאַרקנס און אַנדערע מיטלען אויף צו באַש־צן דעם גאָרטן אויב ניט פון קראָליקעס, וויניקסטנס פון אַנדערע חיות. אויף גרויסע פעלדער מוז מען שוין באַנוצן אַנדערע מעטאָדן. אָבער דערוואַרט ניט צו זיין אויף הונדערט פראָצענט באַשיצט. שיסן די קראָ־ליקעס איז ניט און איז קיינמאָל ניט געווען אַ לייזונג צו דער פראָבלעם; ס'וועט ניט איבערשרעקן די וואָס וועלן קומען דערנאָך. פונקט קראָליקעס זיינען ניט קיין גרויסע געפאַר פאַר די גערטנער.

***

פראַגע: „פאַרשרייבט איר אַ וועגעטאַרישע דיעטע פאַר אַלע אייערע פּאַציענטן?"

ענטפער: ניין, איך וועל זיי ניט זאָגן קיין ליגן אַפילו צוליב אַ זאַך וואָס איז מיר אַזוי טייער. אויסערדעם וואָלט דאָס געפירט צו אַן אָרויפ־געצוואונגענעם אָנשטאָט אַ פרייוויליקן וועגעטאַריזם. איך פאַרבאָט פלייש נאָר צו די יעניקע, וועלכע, לויט מיין מיינונג, דאָס טוט זיי שאָדן. אָבער איך זאָג יאָ אַלעמען אַז זיי קאָנען לעבן אָן פלייש־שפּייזן. און ביי מיר איז ניטאָ קיין שום צווייפל אַז ס'וואָלט ניט געווען פאַרפירעריש צו זאָגן צו אירגענד וועלכן פּאַציענט, וואָס זיין קראַנקהייט זאָל ניט זיין, אַז אַ וועגע־טאַרישע דיעטע וואָלט אים געהאָלפן, און אין פיל פאַלן אויסקורירט. אָבער, ווי איר זעט, וויל איך ניט מאַכן דעם זעלבן סאָרט שווינדלערישן טעות ווי דער פלייש־דאָקטאָר וואָס פאַראָרדנט וועגעטאַריער צו עסן פלייש, ווען ניט סטראַשעט ער מיט קראַנקהייט און טויט.

צו דער זעלבער צייט איז נויטיק צו זאָגן, אַז אין פאַרלויף פון אַ זייער גרויסער פראַקטיק, צווישן עטלעכע טויזנט וועגעטאַריער, האָב איך גע־

זען בלויז איין פאַל פון „עקזאָפטאַלמישן גאָיטער“ און איינעם פון קענסער אָדער מאָגן־וואונד און מאַרד־טומאָר און איך בין קיינמאָל ניט געווען אינגאַנצן זיכער אין דער וועגעטאַרישקייט פון די דאָזיקע פּאַציענטן. איך האָב קיינמאָל ביז היינט ניט אָנגעטראָפן קיין כראָנישע האַרץ קראַנקהייט, רעוומאַטיזם, צוקער קראַנקהייט, אַסטמאַ, אַזוי־גערופענעם „העי־פיבער“, נירן קראַנקהייט, אַרטעריע־סקלעראָזע, קינדערשע „ריקעטס“ אָדער אַנדערע אַזעלכע שווערע אָרגאַנישע קראַנקהייטן צווישן טויזנטער דערוואָקסענע און קינדער וועלכע האָבן פּראַקטיצירט וועגעטאַריזם פאַר אַ היפּשער צייט. איך ווייס פון איין פאַל פון משוגעת ביי אַ וועגעטאַריער, אָבער די אורזאַך פון דעם איז אינגאַנצן אַ פּסיכאָלאָגישע און די באַזע איז אַ סאָציאַלע.

אויף ווי ווייט איך ווייס, ליידן וועגעטאַריער געוויינטלעך ניט פון הויכן בלוט־דרוק. זייער נאָרמאַלער בלוט־דרוק איז געוויינטלעך נידעריקער פון דעם דרוק וואָס ווערט באַטראַכט פאַר נאָרמאַל פאַר פליייש־עסער. דאָס איז ווי עס באַדאַרף צו זיין און זאָל זיך קיין וועגעטאַריער ניט לאָזן איבערשרעקן פון אַ ניט־דערפאַרענעם דאָקטאָר וואָס פּריידיקט פליייש־עסן.

דאָס אַלץ ווערט געזאָגט מיט דעם פולן באַוואוסטזיין, אַז די מערסטע וויכטיקע קראַנקהייטן וואָס פאַרביטערן דאָס לעבן און פאַרקירצן דעם מענטשנס יאָרן זיינען אָדער פאַראורזאַכט פון, אָדער ווערן געמאַכט ערגער אָדער מער קאָמפּליצירט, דורך פליייש עסן. איבער אַ העלפט פון די פּאַלן פון דער „קראַנקהייט פון ציוויליזאַציע“, פאַרשטאָפּונג, מיט אַלע איר׳ע פאַרוויקלונגען און שלעכטע ווירקונגען אויף אַנדערע קראַנקהייטן שטאַמען פון פליייש־עסן. פאַרשיידענע פאָרמען פון נירן און האַרץ, לעבער, גאַל־בלאָז קראַנקהייט, אַזוי־גערופענער רעוומאַטיזם, אַרטעריאָסקלעראָזע, צוקער־קראַנקהייט און אַנדערע אָרגאַנישע קראַנקהייטן, פיל אַקוטע און כראָנישע מאָגן־קראַנקהייטן, פיל אַבנאָרמאַלקייטן פון דעם נערוון סיסטעם נעמען זיך פון פליייש עסן און קאָנען ניט אויסקורירט אָדער פאַרלייכטערט ווערן ווען דאָס פליייש־עסן ווערט אָנגעהאַלטן.

איך קען אַ סך ניט־וועגעטאַריער (נאָך אַלעמען איז מיין פּראַקטיק הויפּטזעכלעך צווישן זיי) וועלכע האָבן אויסקורירט אָדער פאַרלייכטערט זייערע קראַנקהייטן דורך דעם וואָס זיי האָבן אָנגענומען אַ וועגעטאַרישע דיעטע און וועלכע מען האָט ניט געקאָנט אויסקורירן אויף קיין אַנדערן אופן, וויפיל מען האָט ניט פּרובירט.

איך בין איבערצייגט, אַז מיין אייגענער וועגעטאַריזם האָט מיר ניט בלויז געהאָלפן ווערן און פאַרבלייבן געזונט, ביז איצט, נאָר אַז איך האָב אויך אָנגעהאַלטן דעם געזונט פון צענדליקער טויזנטער מענטשן, פּאַציענטן און פריינט, וועלכע האָבן געצייגט אַ ביישפּיל צו נאָך הונדערטער טויזנטער. איך האָב פאַרלענגערט די לעבנס פון צוויי דורות פון מיינע פריינט און לייענער און געמאַכט זיי געזינטער און גליקלעכער פיזיש און גייסטיק.

ניט נאָר דאָס, נאָר מיין וועגעטאַריזם האָט אויך מיך קיינמאָל ניט צוריק־געהאַלטן פון דער געוויינטלעכער דאָקטאָר פּראַקטיק, כאָטש אָפט ווער איך אנטוישט אין מיין פּראָפעסיע און מיין וויסנשאַפט. איך בלייב קיינמאָל ניט הינטערשטעליק צו די אַנטוויקלונגען אין אונדזער וויסנשאַפט, אָפט־מאָל בין איך נאָך אין פאָראויס פון מיינע קאָלעגן, פּראָמינענט אין מיין פּראָפעסיע, שטייענדיק אימער אויף אַ הויך־עטישן שטאַנדפּונקט, און הער קיינמאָל ניט אויף צו באַקעמפן אומערלעכקייט אין און אויסער אונ־דזערע רייען.

אַ דאָקטאָר קאָן ניט לייכט צייגן זיינע אויפטוען, ווייל זיי זיינען פאַר־שטעקט אין די געהיימניסן פון זיין אָפיס, ווייל זיי שטעלן מיט זיך פאָר געוויינטלעך אינדיווידועלע און ניט מאַסן־אַרבעט. אַ שרייבער קאָן זיך באַרימען מיט אַ ראָמאַן, אויב אַפילו אַ ווערטלאָזן; אַ דראַמאַטורג מיט אַ דראַמע, אויב אַפילו ס׳איז געשפילט געוואָרן בלויז אַ האַלב טוצן מאָל; דער שרייענדיקער און כיטרער אַדוואָקאַט קאָן באַרימט ווערן דורך אַ סענסאַציאָנעלן פּראָצעס. אָבער אַ דאָקטאָרס אַרבעט, טאַלאַנט, דערפאָלגן, גוטע טאַטן, וואָס אַלץ צוזאַמען קאָנען זיי ווערט זיין פיל מער ווי די אויפ־טואונגען פון אַ הונדערט קינסטלער אָדער אַנדערע פּראָפעסיאָנאַלן, מוזן בלייבן באַגראָבן ווי דער שטומער מוראַשקעס און דער באַשיידענער בינס אויפטוען.

***

פראַגע: „אָיסטערס זיינען אויף אַזוי ווייט ווייניקער חיות ווי קי, אַז איר האָט גאָרניט געדאַרפט האָבן דאַקעגן אַז מען זאָל זיי עסן.״

ענטפער: ביז איצט האָב איך זיי קיינמאָל ניט פאַרזוכט און איך זע ניט איין וואָס עס געפינט זיך אין זיי וואָס איז אַזוי נויטיק אַז מען זאָל צוליב זיי דאַרפן פאַרלעצן דעם וועגעטאַרישן פּרינציפּ. אויסערדעם, קאָן איך ניט זען ווי אַזוי איינער וואָס באַקלערט זיך נאָר קאָן הנאָה האָבן פון איינשלינגען דעם גאַנצן קערפּערל פון דער דאָזיקער ווייכער באַשעפעניש, אַריינגערעכנט איר אָפּפאַל, מערסטע מאָל ווען דאָס לעבט נאָך, ווען דער זעלביקער מענטש וויל ניט אַנדערש, אַז זיין הון זאָל צוערשט געקוילעט און גערייניקט ווערן. טאָ פאַרוואָס ניט איינשלינגען אַ לעבעדיקע שפּין?

***

פראַגע: „אין מיין שולע האָט מען זומער־פויגעלעך צוגעשפיליעט מיט שפּילקעס צו ברעטער. וואָס דענקט איר וועגן דעם?״

ענטפער: מען האָט זיי צוגעשפיליעט לעבעדיקערהייט און דאָס איז אינגאַנצן ניט נויטיק אויף צו שטודירן די דאָזיקע אינסעקטן. אויך דאַרפן

מיר ניט האַלטן פיש אין אַקוואַריומס, פוגלען אין שטייגן אָדער חיות אין זאָאָלאָגישע גערטענער. ס׳איז ניט אמת, אַז דורך אַזעלכע מעטאָדן לערנען מיר עפּעס וויכטיקס וועגן זיי אָדער וואָס עס איז וועגן זייערע אמתע געוואוינהייטן אין זייער פרייען לעבן. אין דער אמתן האָב איך אויך ניט קיין הנאָה פון דעם צירק וואו מען לערנט חיות צו זיין כלומרשט געהאָרכזאַם און צו מאַכן קונצן, אין דער צייט וואָס מען מוטשעט און עקספּלואַטירט זיי אָן בושה.

***

פראַגע: „פאַרוואָס זאָלן פליישעסער זיין ווייניקער געזונט ווי וועגעטאַריער?"

ענטפער: איך זאָג ניט אַז זיי זיינען דאָס. אָבער ווען דאָס פּאַסירט יאָ קומט דאָס פון צופיל פלייש עסן און, כאָטש אַלץ וואָס איז צופיל איז אומגעזונט, פּירט אָבער צופיל פלייש צו ערגערע קראַנקהייטן ווי צופיל פלאַנץ־שפּייז.

***

פראַגע: „זיינען ניט די מייסטע וועגעטאַריער דאַר?"

ענטפער: ס׳וואָלט געווען גוט ווען זיי וואָלטן דאָס טאַקע געווען, ווייל ס׳איז נאָרמאַל פאַר מענטשן צו זיין דאַר. אָבער מאַנכע וועגן צופיל אָדער זיינען פעט. ווי איר זעט, איז אייער רעדנער עטוואָס מער פון זיין נאָרמאַלער געוויכט. קערפּער־געוויכט איז געווענדעט ניט אין פלייש אָדער פלאַנץ דיעטע, נאָר דערהויפּט אין דעם סכום פון שפּייז וואָס ווערט איינגענומען. נאַטירלעך, די וועלכע זיינען געוואָרן וועגעטאַריער צוליב קראַנקהייט און וועלכע זיינען דעריבער שוואַך קומען דאָ ניט אין רעכענונג. אויסערדעם זיינען די געוויינטלעכע וואָג־סטאַנדאַרטן פאַלש, ווייל זיי זיינען די מאָסשטאַבן מיט וועלכע עס מעסטן פליישעסער און איבער־עסער.

***

פראַגע: „איז נאַטוריזם דאָס זעלבע ווי וועגעטאַריזם?"

ענטפער: עס הויבט זיך ניט אָן. אויב אַ מענטש גלויבט אין „צוריקגיין צו דער נאַטור", דאַרף ער אויך צוריקגיין צו פלייש עסן. ווען איינער זאָגט „נאַטוריזם" דאַרף ער פאַרטייטשן דאָס וואָרט, ווייל עס האָט עטלעכע באַדייטן. עס קאָן זיך זיין אַן אויסגעצייכנטער אידעאַל און אַ וואונדערבאַרע פּראַקטישע לערע, אָבער עס קאָן אויך זיין פולשטענדיקער שטות. דינען צו דער נאַטור ווי צו אַן אָפּגאָט און איבערטרייבן אירע גוטע זייטן איז נאַריש. די נאַטור קאָן זיין שעדלעך אַזוי, אַז מיר זאָלן זי מוזן באַ־

קעמפן, נאַטירלעך, דאַרפן מיר די נאַטור שטודירן, זי פאַרשטיין און זי פאָלגן וואו נאָר זי איז אַ הילף פאַר אונדז און זען אַז מיר זאָלן ניט אַוועק צו ווייט פון איר.

***

פראַגע: „איך האָב ערגעץ געלייענט אַז מאַנכע פיזיאָלאָגן האָבן פּרובירט אויפהאַלטן ראַטן, וועלכע עסן אַלצדינג, אַזוי ווי דער מענטש, אויף אַ דורכאויס גרינסן דיעטע און זיינען געקומען צום באַשלוס אַז דאָס קאָן זיי ניט געבן גענוג נאַרונג.“

ענטפער: ווידער ראַטן! אַלע לאַבאָראַטאָריעס עקספּערימענטירן מיט ראַטן און פאַרגלייכן אונדז מיט זיי. צו וואָס דאַרפן מיר אַזאַ סאָרט קינסט־לעכע עקספּערימענטאַציע? האָבן דען ניט הונדערטער וועגעטאַריער גע־מאַכט עקספּערימענטן אויף זיך אַליין מיט דעם וואָס זיי האָבן געלעבט אַ וועגעטאַריש לעבן? ווייסט איר, אַז מאַנכע הינט און קעץ האָט מען אויסגעלערנט צו לעבן אויף בלויז גרינס־שפּייז? זאָלן מיר דעריבער באַ־הויפּטן אַז אַלע הינט קאָנען זיך באַגיין אָן פלייש?

דער אויבן־ציטירטער הסיען וואו, כאָטש ער קומט צו אַן אַנטי־וועג־געטאַרישן שלוס, האָט פון זיינע עקספּערימענטן מיט ראַטן געלערנט, אַז „ס׳איז פון גרויס באַדייטונג וואָס ראַטן, וועלכע מען האָט עטלעכע דורות געשפּייזט אויף אַ וועגעטאַרישער דיעטע, זיינען אויסגעוואַקסן און געהאַט קינדער אָן קיין שום סימן פון אַבנאָרמאַליטעט, אויסער דעם נידעריקערן פיזישן סטאַנדאַרט“. זיינע „וועגעטאַרישע ראַטן האָבן געלעבט אין דורכ־שניט 555 טעג, בעת די וועלכע האָבן געגעסן אַלץ האָבן געלעבט אין דורכ־שניט 1020 טעג. די וועגעטאַרישע ראַטן האָבן קיינמאָל ניט דערגרייכט אַ וואָג פון מער ווי 60 פּראָצענט פון די דערוואַקסענע ניט־וועגעטאַריער. די וועגעטאַרישע ראַטן זיינען געווען צאַרט און שוואַך און האָבן זיך אַרויס־געוויזן זייער מיד און אָפּגעלאָזן בעת די וועלכע האָבן געגעסן אַלץ זיינען געווען פונקט דער היפוך אין אַלע הינזיכטן.“

וואָס קאָן מען ענטפערן אויף דעם? בלויז אַז ס׳איז אינטערעסאַנט, אָבער אַז עס גייט אונדז ניט אָן. מענטשן זיינען ניט קיינע ראַטן. וועגע־טאַרישע מענטשן זיינען ניט ווייניקער אַנטוויקלט און לעבן ניט קיין קיר־צערן לעבן ווי פלייש־עסנדיקע מענטשן. דאָס פאַרקערטע איז אָפט אמת.

דער זעלבער שרייבער ציטירט סיי אירוווינג פישערס און סיי טשי־טענדענס עקספּערימענטן אויף מענטשן, וואָס זיינען ניט געמאַכט געוואָרן בכדי אויפצוצייגן די העכערקייט פון וועגעטאַריזם, נאָר צו באַווייזן ווי ווייניק פּראָטעאין מיר דאַרפן האָבן. ס׳האָט זיך אַרויסגעצייגט, אַז ניט־פלייש עסער האָבן אַ פיל גרעסערן אויסדויערקראַפט. אָבער פיל אַנדערע עקספּערימענטן אויף מענטשן און גוט־באַקאַנטע פאַקטן פונעם ספּאָרט־

פעלט דאָ און אין אויסלאַנד קאָנען אָנגעגעבן ווערן כדי דאָס צו באַשטעטיקן.

כאָטש די רעקלאַמע אַגענטן פון די פלייש אינדוסטריע האָבן מיט עטלעכע יאָר צוריק געהאַט אַ שילד אויף אַלע אַמעריקאַנער בוטשער שעפּער וואָס האָט זיך געלייענט: „אַ פּרוי וואָס איז אַריבערגעשוואומען דעם ענגלישן קאַנאַל האָט געגעסן פלייש דריי מאָל אַ טאָג", זיינען געווען באַרימטע וועגעטאַרישע שווימער און אַנדערע פיזישע העלדן וועלכע האָבן געוואונען ערשטע פרייזן אין ספּאָרט פאַרמעסטן.

***

פראַגע: „איך האָב געזען ווי מענטשן האָבן פאַרלאָרן וואָג דורך דעם וואָס זיי האָבן געגעסן גרינס אָדער פרוכט אַלס אַ הייל־מיטל".

ענטפער: איך אויך. מאַנכע האָבן געהאַלטן ביים שטאַרבן און איך האָב זיי געראַטעוועט דורך לערנען זיי ווי אַזוי צו עסן פלאַנץ־שפּייז מיט שכל. זיי זיינען געווען פאַנאַטישע „נאַטור"־קורירער וועלכע האָבן זיך צוגעהערט צו געפערלעכע שאַרלאַטאַנעס, איינער פון זיי האָט געגעסן בלויז מערן, אַ צווייטער האָט געגעסן 24 אָראַנזשן אַ טאָג, אַ דריטער האָט בלויז געטרונקען פרוכט־זאַפט. זיי זיינען געווען סקעלעטן.

***

פראַגע: „האָט איר געלייענט דר. לאָגאַן קלענדענינגס אַרטיקל, „פלייש", אין דעם „אַמעריקאַן מערקיורי" פון מאַי, 1929?"

ענטפער: יאָ, ס'איז אַ שוואַכער אַרטיקל און פון אַזאַ אינטעליגענטן שרייבער וואָלט מען געמעגט דערוואַרטן עפּעס בעסערס. אָבער אַזוי איז דאָס אַלע מאָל. דער וועגעטאַריזם איז אַזוי אמת אַז קיינער קאָן אים ניט באַשטרייטן אויסער דורך ניט־וויסנשאַפטלעכע און ניט־לאָגישע מעטאָדן. די וועלכע האָבן נאָכגעפאָלגט מיינע לעקציעס איבער וועגעטאַריזם און מיינע ענטפערס וועלן דאָרט געפינען ענטפערס אויף אַלע פראַגן וועלכע ער רירט אָן.

***

פראַגע: „איך האָב ערגעצוואו געלייענט אַז ערנסטע בלוט־אָרעמקייט („פּערניציאָוס אַנעמיאַ") קומט פון ניט עסן קיין פלייש — און מיינט איר ניט, אַז דאָס וואָס מען קורירט אויס די דאָזיקע שרעקלעכע קראַנקהייט מיט דעם וואָס מען גיט די פּאַציענטן לעבער איז אַ גרויסער קלאַפּ פאַרן וועגעטאַריזם?"

ענטפער: ס'איז אַבסאָלוט ניט אמת אַז בלוט־אָרעמקייט, אי פון אַן ערנסטן, אי פון אַ מילדערן סאָרט, האָט עפּעס צו טאָן מיט דעם פעלן פון פלייש. אַלע פאַלן פון „פּערנישיאָוס אַנעמיא" וועלכע איך האָב געזען זיינען געווען פון מענטשן וועלכע זיינען אין אָנפאַנג געווען, און פיל פון זיי זיינען געבליבן פלייש־עסער, כאָטש צוליב קראַנקהייט האָבן זיי סוף־כל־סוף געמוזט עסן ווייניק פון אירגענד וועלכן סאָרט שפּייז. די מייסטע פון זיי זיינען געוואָרן קראַנק דורך לעבן אין מיזעראַבלע אומשטאַנדן, סיי אין דער היים און סיי ביי דער אַרבעט, און נאָכדעם ווי זיי האָבן זיך אַריינגעלאָזן אין אַלערליי סאָרטן נאַרישע געוואוינהייטן. בעת בלוט־אָרעמקייט אַלס אַזעלכע איז אַן אָפּטע דערשיינונג, וואָס געוויינטלעך נעמט זיך דאָס פון אַן אַנדערער קראַנקהייט, איז אָבער די ערנסטערע בלוט־אָרעמקייט, „פּערנישיאָוס אַנעמיא", אַ זעלטנהייט. דער גלויבן וואָס איז פאַרשפּרייט געוואָרן דורך די פאַבריקאַנטן פון לעבער־פּראָדוקטן, אַז דער־פאַר וואָס לעבער איז אַ היילונג פאַר ערנסטע בלוט־אָרעמקייט איז עס אויך אַ היילונג פאַר אַלע פאָרמען פון מילדער בלוט־אָרעמקייט איז פאַלש. דער אמת איז, אַז דער דאָזיקער נייער גלויבן אין לעבער האָט געטאָן פיל שאָדן צום געזונט פון מיליאָנען מענטשן. איך בין איבערצייגט, אַז ס'איז אַ פאַלשער געץ אפילו אין די פאַלן פון ערנסטער בלוט־אָרעמקייט, וועלכע קאָנען גאַנץ דערפאָלגרייך באַהאַנדלט ווערן אונטער אַ וועגעטאַרישער אָדער מילך־וועגעטאַרישער דיעטע. אַפילו מאַנכע ניט־וועגעטאַרישע דאָק־טוירים זיינען קעגן דער לעבער־באַהאַנדלונג. האיעם, דער גרעסטער פראַנצויזישער ספּעציאַליסט איבער בלוט־קראַנקהייטן, איז שטאַרק קעגן דעם געברויך פון לעבער ביי פאַרגעשריטענער בלוט־אָרעמקייט. אָבער לאָמיר אָננעמען פאַר אַ רגע אַז לעבער איז אַ נויטווענדיקייט. ווי אַזוי וואָלט דאָס אָפּגעשוואַכט אונדזער וועגעטאַריזם? אַ רפואה איז ניט קיין געוויינטלעכע שפּייז. אויב איך זאָל באַטראַכטן פאַר נויטווענדיק אַריינ־צושפּריצן אין אַ פּאַציענט מאָרפין אָדער סטריכנין אויף צו לינדערן זיינע ווייטיקן אָדער צו ראַטעווען זיין לעבן, וואָלט איך דען אויך דאַרפן אים פאַרשרייבן די דאָזיקע מעדיצינען אַלס שפּייזן? דאָס זעלבע קאָן מען אויך זאָגן וועגן דעם געברויך פון דריזן־שטאָפן, וועלכע האָבן אגב געטאָן אַזוי פיל שאָדן וויפיל גוטס. דאָס איז אַן ענטפער אויף די אַרגומענטן וועגן דער גאַנצער אָרגאַנישער היילונגס־מעטאָדע.

***

פראַגע: „וואָס דענקט איר וועגן שטעלן פּאָקן?"

ענטפער: דאָס האָט בלויז אומדירעקט צו טאָן מיט וועגעטאַריזם. אויב ס'וואָלט געווען אַן אַבסאָלוטע נויטווענדיקייט, וואָלט אַ וועגעטאַריער

געמוזט צושטימען צו דעם. אָבער ס׳איז דאָס נישט און די פּאָקן־שטעלער גופא זיינען ניט אינגאַנצן איבערצייגט אין דעם, אַז נישט וואָלט מען דאָך אומעטום דאָס אַרויפגעצוואונגען — און איבערצייגטע קעגנערשאַפט צו דעם, ווי אין ענגלאַנד, וואָלט ניט מעגלעך געווען. איך וואָלט ניט געווען אַזאַ נאַכלעסיקייט אין דעם ענין פון שטעלן פּאָקן איבעראַנייס, ווי מיר זעען דאָס איצט. אויב פּאָקן שטעלן וואָלט טאַקע געווען אַזאַ נויטווענדיקייט, וואָלט פאַרנאַכלעסיקן דאָס באַטראַכט געוואָרן פאַר אַ שרעקלעכן פאַרברעכן. אָבער אַפילו די גרעסטע חסידים פון פּאָקן שטעלן גייען ניט אַזוי ווייט, און דאָס מאַכט בטל זייער אייגענע טעאָריע.

דאָס פּאָקן שטעלן האָט אָנגעטאָן און טוט אָן פיל שאָדן. אַ מאַרך־אַנטצינדונג וואָס הייסט אויף ענגליש „פּאָסטוועקסינאַל ענסעפאַלאַיטיס״ און פילייכט אַנדערע פאָרמען פון מאַרך־אַנטצינדונג, פון וועלכע עס שטאַר־בען מענטשן אָדער וועלכע פאַרקריפּלען פיזיש און גייסטיק, נעמט זיך פון דעם, שוין ניט רײדנדיק פון קליינע אינפעקציעס און זייערע רע־זולטאַטן.

דאָס וואָס פּאָקן איז היינט ניט די שרעקלעכע קראַנקהייט וואָס עס איז געווען אין פריערדיקע יאָרהונדערטן און ברעכט ניט אויס אין דער פאָרם פון גרויסע עפּידעמיעס נעמט זיך ניט פון פּאָקן שטעלן. עס נעמט זיך פון אַנדערע אומשטאַנדן וואָס זיינען אָפּהענגיק פון אונדזער פּראָגרעס אין סאַניטאַציע און אין מער ציוויליזירטע מעטאָדן פון לעבן.

**
*

פראַגע: „וואָס איז מכוח ,וויוויסעקשאָן׳, דאָס עקספּערימענטירן אויף לעבעדיקע חיות, פון וועגעטאַרישן שטאַנדפּונקט?״

ענטפער: איך גלויב אַז דאָס וואָרט „וויוויסעקשאָן״ איז ניט ריכטיק. עס איז זיכער ניט ריכטיק אין פיל פאַלן וועגן וועלכע עס רעדט זיך. לאָמיר דאָס אָנרופן „עקספּערימענטאַציע אויף חיות״. אַ וועגעטאַריער קאָן ניט זיין קעגן די יעניקע עקספּערימענטן וועלכע זיינען אומשעדלעך און וועלכע קאָנען צו דער זעלבער צייט ברענגען נוצן דער מענטשלעכער ראַסע. און ס׳זיינען געווען אַזעלכע, כאָטש ווייניק, און עס קאָנען פאָרקומען אַזעל־כע אין דער צוקונפט. צו פאַרדאַמען אָדער צו געבן מיין הסכמה, וואָלט איך געדאַרפט אורטיילן יעדן פאַל באַזונדער. אין אַלגעמיין האָב איך געזען ווייניק נוצן פון דעם און איך וואָלט זיכער געווען שטאַרק דאַקעגן אַלע אמת־גרויזאַמע לאַבאָראַטאָריע־עקספּערימענטן און קעגן אַלע פּייניקונגען.

הונדערטער עקספּערימענטן אויף חיות וואָס ווערן דערמאָנט אין מעדיצינישע ביכער און זשורנאַלן, פיל פון וועלכע איך האָב אַליין געזען אַלס מעדיצינישער סטודענט, אַפילו אַ סך פון די קלאַסישע עקספּערימענטן, זיינען געווען און זיינען אינגאַנצן נוצלאָז. איך וואָג אַפילו צו זאָגן, אַז די

באַרימטע פּאַוולאָוו עקספּערימענטן אויף הינט צו „באַווייזן" די קאָנדיציאָ־נעלע רעפלעקס טעאָריע זיינען געווען ניט נויטיק. די רעזולטאַטן האָט מען געקאָנט וויסן אין פאָראויס, ווייל זיי זיינען זעלבסטפאַרשטענדלעך. און זיינען ניט פון קיין פּראַקטישער וויכטיקייט. איך קאָן דערמאָנען פיל עקס־פּערימענטן אויף חיות מיט וועלכע וויסנשאַפטסלייט שטאָלצירן, און איך קאָן אויפווייזן, אַז זיי האָבן ניט קיין שום ווערט. אַפילו די מייסטע עקס־פּערימענטן וואָס זיינען געמאַכט געוואָרן פון דעם באַרימטן קלאָוד בער־נאַרד זיינען געווען נוצלאָז.

אָבער דער דורכשניטלעכער „אַנטי־וויוויסעקשאָניסט" איז ניט גענוג אינפאָרמירט אויף צו זיין אַ קריטיקער. איך האָב אַמאָל געהערט דעם "גרעסטן„ צווישן זיי, דעם ענגלענדער ד"ר האדוועז, און אַלץ וואָס ער האָט געזאָגט איז געווען נאַריש און לעכערלעך.

***

פראַגע: „וואָס דענקט איר וועגן דער טעאָריע פון ווידער יונג מאַכן?"

ענטפער: עס זיינען פאַראַנען עטלעכע. כאָטש זיי האָבן בלויז אַן אומדירעקטע שייכות מיט אונדזער טעמע, וויל איך זאָגן, אַז קיינע פון זיי האָט ניט קיין פּראַקטישן אָדער דויערהאַפטן ווערט. ווען אַפילו זיי וואָלטן דאָס יאָ פאַרמאָגט, וואָלטן זיי געווען פון קנאַפּן אינטערעס פאַרן אַלגעמיינעם פּובליקום און פון קיין שום אינטערעס פאַר דער גרויסער מאַסע אַרבעטער. זעענדיק ווער עס פּרובירט צו פּראָפּיטירן פון דעם, האָבן מיר אַ רעכט צו פרעגן: „פאַרוואָס זאָל אַ שימפּאַנזע אָדער אַן אַנדערע מאַלפּע — אָדער אַפילו אַן אַנדערע חיה — געבראַכט ווערן פאַר אַ קרבן פאַר אַן אַלטן, אָפּגעלעבטן רייכן ליידאַק? ווער האָט מער ווערט פאַר דער וועלט? פאַר אונדז אַלעמען?

***

פראַגע: „וואָס זאָל איך טאָן אויב איך האָט פיינט גרינס־שפּייז?"

ענטפער: ס'איז אַ פראַגע פון געוואוינהייט. איר קאָנט זיך צוגעוואוי־נען צו האָסן פלייש. די גרעסערע ליבע צו פלייש נעמט זיך פון מאָסן־פּסי־כאָלאָגיע, מאָסן־פּראָפּאַגאַנדע, מאָסן־סוגעסטיע! נאַטירלעך קאָן טרעפן, אַז גרינסן זאָלן שלעכט פאַרבאַרייט ווערן און זאָלן ניט האָבן קיין טעם, אָדער אַ שרעקלעכן טעם. אָבער ווען מען פאַרבאַרייט זיי ריכטיק צום עסן האָבן זיי אַ געשמאַקן טעם.

***

פראַגע: „ווי אַזוי קאָנט איר פריידיקן וועגעטאַריזם ווען עס זיינען פאַראַן אַזוי פיל אַנדערע, מער דרינגלעכע, פּראָבלעמען צו לייזן?"

ענטפער: וועגעטאַריזם, יחידישער וועגעטאַריזם, קאָן שוין איינגע־פירט ווערן אומעטום און דאַרף ניט וואַרטן. געזעלשאַפטלעך איז דאָס איינע פון די וויכטיקסטע פּראָבלעמען און דאָס וואָלט געהאָלפן לייזן אויך אַנ־דערע דרינגלעכע פּראָבלעמען.

פראַגע: „איך האָב געהערט וועגן אַ וועגעטאַרישן אַרבעטער קלוב. צו וואָס דאַרף אַזאַ זאַך אינגאַנצן עקזיסטירן?"

ענטפער: אויב ס'זיינען פאַראַן וועגעטאַרישע אַרבעטער וועלכע ווילן זיך אָרגאַניזירן, דאַרף מען זיי דאָס ניט נאָר דערלויבן נאָר אויך זיי העלפן אין דעם. סיי אַלס וועגעטאַריער און סיי אַלס אַרבעטער פאַרמאָגן זיי עפּעס געמיינזאַמעס. פונקט אַזוי ווי עס מעגן זיין אַרבעטער אָרגאַניזאַציעס וועלכע זיינען אינטערעסירט אין באָטאַניק, אַנדערע אין קונסט, אַנדערע אין מאַכן לאַנגע שפּאַצירן, אַזוי זע איך ניט איין פאַרוואָס עס זאָל ניט טאָרן זיין אַ וועגעטאַרישער אַרבעטער קלוב. אויסערדעם, וואָס שאַדט דאָס אויב זיי פּרובירן פאַרשפּרייטן זייערע איבערצייגונגען צווישן אַנדערע אַרבעטער?

**
*

פראַגע: „האָט איר געלייענט די נייע באַהויפּטונג פון אַ דייטשן פילאָזאָף וועגן דער גרעסערער וויכטיקייט פון די פלייש־עסנדיקע ראַסן?"

ענטפער: פונקט ווי ניטשע האָט פאַרגעצויגן די אַזוי־גערופענע „הערן עטיק" איבער דער „שקלאַפן עטיק", אַזוי רעדט דער דייטשער פילאָזאָף פון פּאַשיזם, שפּענגלער, וועגן דער נידעריקער שטופע פון די יעניקע מענטשלעכע ראַסן וואָס לעבן מייסטנס אויף גרינס־שפּייז און דער העכערער שטופע פון די פלייש־עסנדיקע ראַסן. ער פאַרגלייכט דאָס מיט דער לאַגע וואָס עקזיסטירט צווישן די חיות — די גראָז־עסנדיקע און די פלייש־עסנדיקע. פאַר אים עקזיסטירן בלויז זיגער און באַזיגטע, אַלס יחידים און אַלס ראַסן.

אָבער ער לעבט אין גאַנצן אין טעות. זיין פאַרגלייך איז פאַלש פון אָנפאַנג ביזן סוף. ס'איז ניט אמת אַז פלייש־עסער שטייען העכער פאַר גראָז־עסנדיקע חיות. אַ פּאַראַזיט קאָן ניט זיין העכער פון דעם פון וועמען זיין לעבן איז אָפּהענגיק, בעת דער לעצטער באַקומט זיין נאַרונג דירעקט פון דער ערד. ס'איז ניט אמת, אַז די אַזוי־גערופענע „שטאַרקע" פלייש־עסנדיקע ראַסן האָבן שטענדיק באַהערשט די אַנדערע אין דער פאַרגאַנ־גענהייט און, אַז זיי איז באַשערט צו זיין די הערשער אין דער צוקונפט. די געשיכטע האָט נאָך ניט געזאָגט איר לעצט וואָרט.

**
*

פראַגע: „איז וועגעטאַרישע פּראָפּאַגאַנדע ווערט די מי? ברענגט דאָס עפּעס פּראָגרעס?"

ענטפער: איך גלויב ס'איז ווערט די מי. כאָטש מיינע דירעקטע לעקציעס וועגן וועגעטאַריזם זיינען געווען ווייניק אין צאָל האָב איך אָבער דערלעבט צו זען רעזולטאַטן. פונקט ווי קליינע אורזאַכן קאָנען שאַפן גרויסע און מעכטיקע רעזולטאַטן, אַזוי קאָן אויך די שטענדיקע, ענערגישע, געטרייע אַרבעט פון אַן אומבאַדייטנדיקן יחיד צום סוף, דורך אומדירעקטע און ניט־זעבאַרע איינפלוסן, האָבן ריזיקע ווירקונג. איך וועל ברענגען בלויז איין ביישפּיל: אַן שום צווייפל האָט מיין אייגענע, באַשטענדיקע אַרבעט, צוזאַמען מיט עטלעכע פריינט, וואָס איז אָנגעפאַנגען געוואָרן מיט דרייסיק יאָר צוריק אין אַ קליינעם ווינקל פון דעם ריזיקן לאַנד, געהאַט אַן איינפלוס אויף דער גרויסער שפּייז רעוואָלוציע וואָס גייט דאָ אָן די לעצטע יאָרן און געבראַכט פרוכט. נאַטירלעך, זיינען די אומשטאַנדן געווען רייף פאַר דעם. פיל אַנדערע האָבן געאַרבעט אין דער זעלבער ריכטונג; וויסנשאַפט־לעכע אַנטדעקונגען זיינען געווען אַ גרויסע הילף. דאָס קליין קערנדל איז אויפגעוואַקסן צו אַ ריזיקן בוים, וואָס פאַרטונקלט איצט אונדז אַלעמען און פאַרבאַהאַלט איינגאַנצן איר באַשיידענעם אָנפאַנג. מאַנכע מענטשן האָבן געלאַכט פון אונדז, מאַנכע האָבן אונדזערע געדאַנקען ערנסט דיסקוטירט. אָבער זיי האָבן אַלע געמוזט ריידן וועגן דעם צו אַנדערע און די צו נאָך אַנדערע ביז אונדזערע אידייען האָבן דערגרייכט אַזוי ווייט, אַז מיר גופא האָבן זיך שוין ניט אַרויסגעזען און זיינען פאַרגעסן געוואָרן, אָבער דאָס צו וואָס מיר האָבן געשטרעבט האָט אויפגעבליט, און אַזוי דאַרף דאָס טאַקע זיין. וואַרפט אַריין אַ קליין שטיינדל אין אַ שטיל, שטייענדיק טייכל. דאָס שטיינדל וועט באַלד פאַרשווינדן, אָבער די כוואַליע־קרייזן וואָס דאָס האָט פאַראורזאַכט וועלן זיך האַלטן אין פאַרשפּרייטן און פאַרברייטערן אויף אַ ווייטער אויבערפלאַך.

די מורא פון די פלייש פירמעס, זייער פאַרשטאַרקטע פּראָפּאַגאַנדע, די אומגעהויערע פאַרגרעסערונג אין דעם געברויך פון פרוכט און גרינסן — ספינאַטש פון 2,500 אויף 10,000 וואַגאָנען אַ יאָר, דער לעטוס פאַרברויך מער ווי פאַרפירפאַכט אין די צען יאָר 31־1921, גרינס אין אַלע רעסטאָ־ראַנען וואו זיי האָבן זיך גאָרניט געפונען מיט 25 יאָר צוריק, און די פאַ־דערונג האַלט נאָך אין וואַקסן — דאָס זיינען ביישפּילן וואָס דאַרפן אַלעמען עפענען די אויגן.

כאָטש איך האָב קיינמאָל ניט געהאַט צו טאָן מיט דער פאַרוואַלטונג פון ניו־יאָרקער וועגעטאַרישע רעסטאָראַנען — איך האָב קיינמאָל ניט גע־האַט צו טאָן מיט אירגענד וועלכן סאָרט געשעפט — איז אָבער זייער אָנ־פאַנג אין גרויסן טייל געקומען אַ דאַנק מיין אויפקלערונגס־אַרבעט.

יאָ, איך גלויב אין אויפקלערונג און אין פאַרשפּרייטן אַלערליי ווערט־פולע אידייען צווישן זיי אויך וועגעטאַריזם.

**
*

פראַגע: „דאַרפן זיך וועגעטאַריער פאַרנעמען מיט אַנדערע זאַכן אויסער די שפּייז־פּראַגע?"

ענטפער: אַוודאי! וועגעטאַריזם איז אַ ברייטע פילאָזאָפיע און די שפּייז־פּראָבלעם, כאָטש די וויכטיקסטע, איז בלויז איינע פון אירע אָפּטייַלונגען. עס וואָלט געווען ניט־לאָגיש און ניט־שכלדיק און קעגן אונדזערע פונדאַמענטאַלע פּרינציפּן ווען מיר זאָלן איגנאָרירן די אַלע אַנדערע פּראָבלעמען וואָס האָבן אַ שייכות מיט דעם.

נעמט אַ שטייגער די פעלץ אכזריות. הונדערטער טויזנטער פוטערן פון חיות ווערן געמאַכט דאָ אין לאַנד, בעת אַנדערע הונדערטער טויזנטער ווערן אימפּאָרטירט פון אַנדערע לענדער. אַ גוט שטיקל פעלץ וואָס קומט פון איין חיה קאָן מען ניט באַקומען סיידן מען פאַרניכטעט אין דער זעלבער צייט אַ צאָל אַנדערע חיות. אָבער ניט נאָר וואָס מען טויט זיי. צוערשט מוטשעט מען זיי אַכזריותדיק. די פאַסטקעס וואָס מען לייגט פאַר זיי ווערלן נאַטירלעך כאַפּן אירגענד וועלכע פון די חיות וואָס קומען אין קאָנטאַקט מיט זיי, וואָס דאָס מיינט פיל וועמענס פעלצן מען וויל גאָר ניט און וועלכע זיינען ווערטלאָז פאַרן כאַפּער. אַזעלכע חיות וואַרפט מען אַוועק טויטע אָדער אין אַ שטערבלעכן צושטאַנד. אָפט ווערט בלויז דער עק אָדער איין פוס געכאַפּט און טעג נאָכדעם וועט די חיה, ליידענדיק די שרעקלעכסטע יסורים, מיט איר גאַנצער קראַפט זיך פּרובירן אַרויסרייסן ביז זי שטאַרבט אָדער, איבערלאָזנדיק אַ גליד אין פאַסטקע, באַוויזט זי אַוועקצוהינקען אָדער אַוועקצוקריכן און באַהאַלטן איר שרעקלעך פאַרקריפּעלטן קערפּער ביז דער טויט דערבאַרעמט זיך איבער איר. קאָנט איר זיך אַליין פאַרשטעלן אויף דעם פּלאַץ פון אַזאַ מין חיה? קאָנט איר פילן איר מורא, באַזאָרגטקייט, ווייטיק, פיבער, דאַרשט, פאַרצווייפלונג, און, אָפּטמאָל, שרעקלעכן זאָרג איבער אירע קינדער? איז דאָס ניט אַ פאַקט אַז קיין אַנדערע באַשעפעניש איז ניט אַזוי גרויזאַם ווי די באַשעפעניש אויף צוויי פיס? דאַרפן מיר אַזאַ זאַך פאַרשווייגן?

אין פאַרבינדונג מיט דער פּראַקטיק פון פאַנגען מיט פאַסטקעס וואָס איז אַזוי פּאָפּולער, וועלן מיר דאָ ברענגען אַ געשיכטע וואָס איז מיט עטלעכע יאָר צוריק איבערגעגעבן געוואָרן אין „דענווער פּאָסט" פון אַ יעגער וועלכער איז אַליין פאַרכאַפּט געוואָרן אין אַ פאַסטקע. פיליכט וועט דאָס האָבן אַ געזונטע ווירקונג אויף מענטשן פון זיין מין און אויף אַלע די, וועלכע זיינען זייערע דירעקטע און אומדירעקטע קונדן:

„איך בין שוין אַ יעגער אַרום טאָלאַנד פאַר די לעצטע פיר יאָר. מייסטנס פאַר פוקסן. לעצטע וואָך האָב איך באַשלאָסן צו כאַפּן דעם פוקס און דעם מאַרדער וואָס ווילן ניט אַרונטערקומען פון די וואַלד הויכקייטן. איך האָב מיטגענומען עטלעכע פאַסטקעס און האָב אַרויפגעקלעטערט אויבן, וואו איך האָב אויסגערעכנט אַז איך קאָן באַקומען געוויסע גוטע פעלצן.

איך האָב אָנגעשטעלט עטלעכע פאַסטקעס און האָב געהאַלטן אין אָנשטעלן נאָך איינע אונטער אַ גרויסן פיכטן־בוים, ווען איך אַליין בין געכאַפּט געוואָרן. איך היט מיך אַלע מאָל ווען איך גיי אין אַן אומבאַקאַנטן פּלאַץ. איך האָב מיך שטאַרק אָפּגעהיט, דערהויפּט נאָך דעם ווי איך האָב געהערט אין טאָלאַנד וועגן דעם סקעלעט פון אַ מאַן וואָס מען האָט געפונען אין יענער געגנט — די ביינער פון זיינע הענט זיינען געלעגן אין דער עפענונג פון אַ בערן־פאַסטקע. איך האָב אַוועקגעשטעלט מיין קליינע פאַסטקע עטלעכע פוס ווייט פונעם גרויסן בוים און האָב אָנגעפאַנגען אויפקלייבן די נאָדל־בלעטער און צווייגן אויף צו פאַרדעקן דאָס אַזוי אַז מען זאָל די פאַסטקע גאָרניט באַמערקן. אַרום פיר פוס ווייט פון מיין פאַסטקע האָב איך באַמערקט אַ קליינע קופּע נאָדלען. איך בין דאָרט צוגעגאַנגען און אָנגעפאַנגען אויפקלייבן זיי מיט ביידע הענט. מיינע הענט זיינען געווען פול ווען די פאַסטקע האָט זיך פּלוצלונג פאַרמאַכט. די עפענונג פון דער פאַסטקע האָט אַריינגעכאַפּט מיינט האַנט־געלענקן. אין אָנפאַנג האָט דאָס מיך ניט געאַרט. איך האָב פּרובירט אריינשטעלן אַ קני אָדער אַ פוס. איך האָב פּרובירט געבן אַ שטאַרקן שלעפּ דער פאַסטקע וועלכע איז געווען צוגעטשעפּעט צום בוים מיט אַ קייט אַרום דריי פוס לאַנג, אָבער בלויז מיין פלייש האָט זיך אַרויסגעריסן און איך האָב געמוזט אויפהערן. ס'איז אַ שרעקלעך געפיל ווען מען ווייסט אַז קיינער וועט ניט אונטערקומען זייך צו העלפן. איך האָב אָבער ניט געקאָנט אָפּמאַכן ביי זיך אַז איך וועל דאָרטן בלויז פאַרבלייבן צו שטאַרבן. איך האָב געהאַלטן אין איין פּרובירן, אָבער מיינע האַנט־געלענקן האָבן אַלץ געבלוטיקט און וויי געטאָן. איך בין געווען כמעט ווי זיכער אַז קיינע בערן זיינען ניטאָ אַרום, טראָצדעם וואָס די פאַסטקע פאַר זיי געפינט זיך דאָרט אויך. ס'איז געווען אַ פאַרזשאַווערטע אַלטע פאַסטקע. איך האָב זייער פיל נאָכגעדענקט וועגן וועלף, דערהויפּט די ערשטע נאַכט. דערנאָך, גלויב איך, בין איך געוואָרן אַ ביסל משוגע. איך געדענק, אַז פרייטיק האָב איך גענומען אַרומשפּרינגען אַהער און אַהין און אויפקלייבן שטיינער און שטיקלעך האָלץ מיט מיינע ציין. כ'האָב פּרובירט זיי אַרונשטופּן אין דער עפענונג פון דער פאַסטקע, בריקענדיק זיי מיט מיינע קנאַפּל. דאָס האָב איך אָנגעהאַלטן די גאַנצע נאַכט פון פרייטיק. שבת פרי בין איך געווען היפּש פאַרריקט. איך האָב געגעבן אַ שטאַרקן שלעפּ מיט מיין לינקן אָרעם און די לינקע האַנט איז אַרויסגעקומען. גליקלעכערווייז זיינען ניט געווען קיין ציין אין די פאַסטקע־מיילער. מיין לינקע האַנט איז געווען שטייף און כמעט נוצלאָז, אָבער איך האָב באַוויזן אויפצוהויבן נאָך שטיינדלעך און זיי אַריינשטופּן. דאַן האָב איך אַרויסגעריסן מיין רעכטע האַנט און קוים זיך געהאַלטן אויף די פיס אַרום ניין שעה ביז איך האָב דערגרייכט טאָלאַנד. איך בין געווען אין דער פאַסטקע 87 שעה און איצט, ווי איר זעט, בין איך אין שפּיטאָל. אויב אַפילו מען וועט

ניט דאַרפֿן אָפּשניידן מיינע הענט און איך וועל זיי ווידער קאָנען באַנוצן, וועל איך קיינמאָל מער ניט גיין כאַפּן אַ לעבעדיק באַשעפעניש אין אַ פּאַסטקע. איך האָב שוין אויסגעפונען ווי עס פילט זיך צו זיין געכאַפּט אין אַ פּאַסטקע.״

ס׳איז אמת, אַז דאָס לעבן פון חיות גופא, אין דער לופטן, אויף דער ערד און אונטער דער ערד, איז פול מיט גרויזאַמקייט. ס׳איז אמת, אַז אַלע אונדזערע טייכן, אַלע אונדזערע ימים, זיינען ריזיקע רויב־פּלעצער וואו מען האַלט אין איין טויטן. אָבער חיות זיינען חיות, זיי קאָנען ניט זען און פאַרשטיין וואָס מיר טוען און וואָס איז מער וויכטיק, זיי האָבן ניט קיין אַנדערע ברירה.

ווען איך זיץ און שטודיר ביינאַכט אין מיין דאָרף, אויף מיין וואַקאַציע, דערהער איך אָפט פּלוצלימדיקע געשרייען וואָס האַלטן אָן אַ צייט און ברעכן די שטילקייט. איך ווייס אַז אַ שרעקלעכער קאַמף גייט אָן אין דער געגנט, אַן אַטאַקע, אַן אינוואַזיע וואָס אימיצער קאָן ניט בייקומען — און דאַן הערשט ווידער אַ פולשטענדיקע שטילקייט דורך דער נאַכט. אין דער פרי, נאָכדעם ווי איך זוך אַרום אַביסל, געפין איך אַ שטיקל עק, האָר צע־וואָרפן דאָ און דאָרט, אָדער אויסגעריסענע פעדערן און בלוט־פלעקן אויף גראָז און פעלדז.

ווען אין אַ הייסן זומער נאָכמיטאָג באַמערק איך אַ פליג אָדער אַ וועספּע זיך ראַנגלען אין אַ שפּינגעוועב בעת די שפּין האַלט אַ וואַך אויג און וואַרט געדולדיק אַז זיין קרבן זאָל ווערן אָפּגעשוואַכט אויף אַזוי ווייט, אַז ער זאָל אים קאָנען אַטאַקירן און צונעמען אויף פּיצלעך, ווייס איך, אַז דאָס איז אַ נאַטור־דערשיינונג.

אָבער דאַרף איך דען דערוואַרטן אַז דאָס אייגענע וועט פּאַסירן צווישן מיינע מיט־מענטשן, צווישן די בעסטע, די אויפגעקלערטסטע, די העכסטע אינטעלעקטן, וועלכע קאָנען ניט אָנגעבן דעם מינדסטן תירוץ פאַר דעם? און דאַרפן מיר זיך לערנען ביי אַזעלכע לערער?

בלויז אַזוינע נאָמען־צעטלען ווי „קאַליפאָרניע פאַר סיעל״ וואָס מען קלעפּט אָן אויף די שיינע חיות, ווי מען זעט זיי אויסגעשטעלט אין דעם גרויסן ניו־יאָרקער מוזיי פון נאַטור געשיכטע, צייגט אויף קאַלטע מענטש־לעכע אַכזריות און באַליידיקט די נאַטור. אַזוי אויך מיט דער שטאָלצער, אָבער נאַרישער פּרוי וואָס טראָגט אַרום איר האַלדז דעם פעלץ פון אַ גאַנץ חיהלע — קאָפּ, אויערן, מויל, האַלדז, פיס, עק — וואָס, אגב, טראָגט מען דאָס אָפט אין אַ הייסן זומערדיקן טאָג אויך. אין דער אמתן בין איך מער אויפגעבראַכט קעגן דער דאָזיקער פּראַקטיק ווי קעגן פליישעסן.

איך קאָן אָפט באַמערקן דעם בליק פון מיטלייד וואָס עס וואַרפט אויף מיר דער מאַן מיט אַ דיקן פעלצענעם מאַנטל. אָבער שטילערהייט ענטפער איך אים אָפּ מיט אַ נאָך גרעסערן מיטלייד פאַר זיין נידעריקן, ניט־

דענקענדיקן מאַרך און פֿאַר זיין נידעריקן גייסטיקן שטאַנד, ווי דאָס ווערט אויסגעדריקט מיט דעם וואָס ער מוז האָבן אַ חיהס מאַנטל אויף צוצודעקן זיין קערפּער און צו דער זעלבער צייט אויפדעקן זיין נאַרישן שטאָלץ. פּונקט אַזוי האָב איך מיטלייד אָדער פאַראַכט — עס ווענדעט זיך אָן דער מאָס אינטעליגענץ ביי דער באַטרעפנדער פּערזאָן — פֿאַר דעם מאָדערנעם מענטשן וואָס קאָן ניט לעבן אָן חיהשע פליישׁ.

ווען איך וואָלט געוואָלט באַשרייבן דעם מענטשנס אַכזריות — גראָבע אָדער ראַפינירטע — אַנטקעגן חיות, וואָלט דאָס דאָזיקע גאַנצע בוך ניט געווען גרויס גענוג פאַר דעם. אָבער לאָמיר בלויז דערמאָנען עטלעכע גרויזאַמקייטן:

אַריינוואַרפן אַ לעבעדיקן, זיך צאַפּלענדיקן פיש אין זודיקע וואַסער; פליקן לעבעדיקע קאַטשקעס; בכיוון שאַפן אַבנאָרמאַלע פעטס אין דער לעבער ביי אַ גאַנדז — וואָס מאַכט זי קראַנק — מיטן צוועק צו קריגן דעם באַוואוסטן פראַנצויזישן געריכט וואָס הייסט „פּאַטע דע פאָאַ גראַ״; דאָס האַלטן אין איין אַריינשפּריצן שטאַרקע געווירצן אין אַ חיהס בלוט — אָפטמאָל אַזוי פיל ווי אַ צענט־חלק פון דעם קרבנס וואָג — וואָכן איידער מען שעכט זי, אום אַרויסצובאַקומען פליישן מיט פאַרשיידענע טעמים און ריחות — וואָס עס קאָן באַשטראָפן דעם עסער דורך פאַרגיפטן אים; מאַנכע פאַזן פון „וויוויסעקציע״, פאַר ווּיסנשאַפטלעכע צוועקן.

מענטשן זיינען ניט נאָר אַכזריותדיק צו מענטשן און חיות נאָר אויך צו דער פלאַנצן־וועלט. וועלדער זיינען פאַרניכטעט געוואָרן צוליב געלט, אויסערגעוויינטלעך־שיינע בוימער האָט מען אויסגעהאַקט צוליב קיין אַנ־דער אורזאַך ווי בלויז צופרידנצושטעלן אימיצענס שלעכטן געשמאַק אָדער צו מאַכן געלט אין דעם „ריעל עסטייט״ געשעפט. ס'זיינען פאַראַן זייער פיל מענטשן וועלכע קאָנען ניט אָפּשאַצן די שיינקייט און אינספּיראַציע וואָס עס שטעקט אין בלומען. דאָס פאַרניכטן, צעטראַמפּלען, דערמאָרדן פלאַנצן אומנויטיקערהייט איז אַן אָפּטע דערשיינונג אומעטום.

אָפּטמאָל נעמט גרויזאַמקייט אָן אַן אומשולדיקע פאָרם ווי ביי אַ קליין קינד — ווי למשל דער מענטש וואָס האָט מיר גאַנץ רואיק אַ זאָג געטאָן: „אַ דאָקטאָר, איך בין זיכער אַז מיין מאָגן קראַנקהייט קומט ניט פון שלעכט פליישׁ. מיין פרוי געטרויט קיינעם נישט, זי אַליין קוילעט אַ הינדל אַלע טאָג און אַ לעבעדיקן פיש צוויי מאָל אַ וואָך״. אַגב האָט דער מאַן ניט געוואוסט, אַז זיין קראַנקהייט האָט זיך אינגאַנצן גענומען פון די דאָזיקע „פרישע״ שפּייזן.

ס'איז די זעלבע זאַך מיט יאַגד. פיל מער פויגל און אַנדערע באַשעפענישן ווערן פאַרוואונדעט און געטויט, פאַרלאָרענע אין די וועלדער, ווי עס ווערן אַהיים געבראַכט פון די יעגער.

די מערסטע מענטשן האָבן ניט קיין אַנונג פון דער צאָל חיות וואָס

ווערט געטויט דורך יעגער. מיליאָנען ווערן פאַרניכטעט אַלע יאָר אין יעטוועדן ווינקל פון דער וועלט. דער צעטל פון מינים חיות וואָס זיינען בוכשטעבלעך פאַרשוואונדן — אָדער כמעט — אין פיל פלעצער דורך יאַגד און פיש־פאַנג איז זייער גרויס. לאָמיר דאָ בלויז דערמאָנען דעם ים־אָטער, דעם זאַמען־וואַלפיש, דעם אַמעריקאַנער ווילדן אָקס, די טרע־גער־טויב, די ווייסע „עגרעט״ (אַ מין פויגל), דער ביבער, אַנטילאָפּע אָדער הירש־ציג, געוויסע פיש אין מאַנכע טייכן. די פילאַדעלפיער אַקאַ־דעמיע פון נאַטור וויסנשאַפטן האָט לעצטנס געלאָזט וויסן, אַז דער מענטש איז פאַראַנטוואָרטלעך פאַר דער פולשטענדיקער פאַרניכטונג פון 23 מינים חיות און פאַר דער טיילווייזער פאַרניכטונג פון 22 מינים פויגלען.

מיר וועלן ברענגען אַ באַווייז פון בלויז איין חיה אין איין שטאַט דאָ אין לאַנד אין פאַרלויף פון צוויי מאָנאַטן פון דער יאַגד סעזאָן: די „ניו־יאָרק סטייט קאָנסערוויישאָן דעפּאַרטמענט״ האָט באַריכטעט אין יאַנואַר, 1934 אַז 8,444 הירשן זיינען דערשאָסן געוואָרן, מיט 1,600 מער ווי אין 1932. אין פאַרלויף פון דער זעלבער פּעריאָדע האָבן די וועלף, וועלכע זיינען פיליכט געווען מער אַכזריותדיק ווי געוויינטלעך, פאַרצוקט בלויז אַכט הירשן. אַנטקעגן וועלף קאָן מען זיך פאַרטיידיקן, אַנטקעגן מענטשן איז דאָס אוממעגלעך. די מייסטע הירשן זיינען געטויט געוואָרן אין די אַדיראָנדעק און קעטסקיל בערג. אַז הירשן־יאַגד איז אַ ספּאָרט וואָס ווערט אַלץ מער און מער פּאָפּולער צייגט דער פאַקט וואָס פון די 66,248 מענטשן וואָס האָבן זיך אָפּגעגעבן מיט דעם זיינען ניט ווייניקער ווי 8,281 — צווישן זיי 119 פרויען — יעגער געווען דערפאָלגרייך אין דעם דאָזיקן ספּאָרט.

„און דורך דער גאַנצער צייט אין פאַרלויף פון די דאָזיקע מאָנאַטן איז די יאַגד אָנגעגאַנגען געשמאַק אַרום אונדזער פאַרם, 50 מייל פון ניו־יאָרק, אויף אַזוי פיל אַז מיר האָבן מורא געהאַט אַרויסצוגיין פון הויז. האָט מען דען ניט 114 מענטשן דורך אַ טעות אַנגענומען פאַר חיות און זיי דערשאָסן אין אונדזער סטייט אין פאַרלויף פון די דאָזיקע וואָכן? און די פאַזאַן־פויגלען וואָס האָבן זיך געפונען אַרום אונדז האָבן געהאַלטן אין איין אַרומפליען זוכנדיק צו אַנטלויפן פון די יעגער — אָפּט, ליידער, אָן דערפאָלג.״ אַזוי שרייבט אימיצער זיינע איינדרוקן.

אָבער איך האָב געהאַט מיין באַלוינונג ווען איך האָב געהערט אַ געשפּרעך צווישן פּשוטע פאַרמערס, איינער פון וועלכע האָט געזאָגט: „איך וואָלט ניט קאָנען דערשיסן אַ פאַזאַן־פויגל — ער איז צו פאַרדאַמט שיין!״ איז ער געווען אָן אויסנאַם אָדער האָט ער אויף אַ נאַאיווען אופן אויסגעדריקט אַ געפיל וואָס לעבט אומבאַוואוסטזיניק אין אַלע מענטשן — אַריינגערעכנט די יעגער אַליין? איך וואָלט וועלן וויסן.

אויב דער דאָזיקער גייסט עקזיסטירט מוז דאָס זיין טיף באַהאַלטן, ווייל אַנדערש וואָלטן מיר ניט געליטן וועגן אַזוי פיל סאָרטן פויגלען,

חיות און פישן וואָס ווערן אינגאַנצן פאַרניכטעט פון מענטשן און פון אַנדערע וואָס זיינען כמעט פאַרשוואונדן אַ דאַנק דעם מענטשנס האַנדלונגען.

אָבער איך קאָן מיך ניט צוריקהאַלטן פון ציטירן אַ טייל פון אַ לייט־אַרטיקל פון דער „ניו־יאָרק טיימס“ פון עטלעכע יאָר צוריק, וועגן אַן אַנדער מילדער, איידעלער חיה:

„דאָס אויסקוילען הירש - ציגן (אַנטילאָופס). באַריכטן זיינען דאָ ערשט אָנגעקומען אין ניו־יאָרק וועגן דעם וואָס ווערט אין וויאָמינג סטייט אָנגערופן די ,אומזיניקסטע און שרעקלעכסטע׳ שחיטה אויף ווילדע חיות, וואָס איז ווען עס איז פאָרגעקומען אין דעם דאָזיקן סטייט אָדער פילייכט אין גאַנצן לאַנד. די איינציקע זאַך וואָס קאָן זיך מיט דעם פאַרגלייכן איז די מאַסן־שחיטה פון בופל־אָקסן (באָפאַלאָס) מיט אַ האַלבן יאָרהונדערט צוריק. אין פאַרלויף פון זעקס טעג אָנפאַנג דעם מאָנאַט האָט מען דעם געזעץ צו באַשיצן די הירש־ציג, וואָס איז יאָרן לאַנג געווען אין קראַפט, אָפגעשאַפט, מיט דעם רעזולטאַט אַז די חיות זיינען אויסגעקוילעט געוואָרן אין די הונדערטער. בלויז דורך דעם איין שטעטל מעדיסין באָו, ווערט באַ־ריכטעט, זיינען געפירט געוואָרן איבער טויזנט נבלות פון הירש־ציגן אין די אויטאָמאָבילן פון יעגער. דאָס שטעטל קאָודי באַריכטעט, אַז מער ווי 200 זיינען געטויט געוואָרן אין דער געגנט אין איין טאָג. אויב די באַריכטן זיינען אמת, איז די גאַנצע זאַך אַ שאַנד סיי פאַר דעם סטייט וויאָמינג און סיי פאַר די אַזוי־גערופענע יעגער וועלכע האָבן אויסגענוצט דעם טעות וואָס די וויאָמינג סטייט יאַגד קאָמיסיע האָט געמאַכט ווען זי האָט געגעבן דערלויבעניש צו שיסן הירש־ציגן.

„אויטאָמאָבילן וועלכע מען האָט געטריבן מיט אַ שרעקלעכער שנעל־קייט זיינען אַריינגעפלויגן אין מיטן די סטאַדעס, פאַרטרייבנדיק זיי אין אַלע זייטן, בעת צעהיצטע יעגער האָבן געהאַלטן אין שיסן די הירש־ציגן. די חיות, וועלכע האָבן יאָרן לאַנג ניט געהאַט וואָס מורא צו האָבן פאַר יעגער, זיינען אין אָנפאַנג בלויז אַרומגעלאָפן אין קרייזן, און ווען צום סוף האָבן זיי פרובירט אַנטלויפן און גענומען אַפילו שפרינגען איבער פאַרקנס, האָבן די יעגער, פאָרנדיק מיט אַ משוגענער שנעלקייט, זיך אָפגעשטעלט בלויז לאַנג גענוג אויף צו צעשניידן דעם פאַרקן און האָבן זיך ווייטער געיאָגט מיט אַ ווילדער שיסעריי.

„וואָס עס מאַכט דעם ענין נאָך מער דערווידערנדיק איז דער פאַקט, וואָס יאָרן נאָכאַנאַנד האָט מען געהאַט גענומען ספעציעלע מי צו באַשיצן די הירש־ציג אַזוי, אַז זי זאָל ניט פאַרניכטעט ווערן. מען האָט זיי גע־פיטערט אין ווינטער און באַשיצט פון יעגער אַ גאַנץ יאָר. אַזוי אַרום זיינען זיי געוואָרן גאַנץ היימישע חיות“.

בשעת דער יעגער, מיט זיין מאָדנער מענטאַליטעט, קאָן זיך קלערן וועגן דעם פאַרגעניגן פון זען די חיה פאַלן און שטאַרבן, פון דער פרייד

וואָס ער האָט פון באַטראַכטן ווי זי מוטשעט זיך אויפצושטיין אויף אירע צעבראָכענע פיס, צו אָטעמען מיט אַ לאָך אין די בלוטנדיקע לונגען, קלערט דער וועגעטאַריער וועגן דער מילדקייט און איידלקייט, די גראַציע און שיינקייט פון דער דאָזיקער חיה.

אָבער אַ יעגער איז ניט נויטווענדיקערווייז און אין אַלגעמיין גענומען אַ גרויזאַמער מענטש. ער קאָן זיך זיין אַ גוטער פאָטער, אַ הומאַניטאַריער, אַ קעמפער פאַר אַ גרויסן מענטשלעכן אידעאַל. דאָס ווייזט אַז אין מיטן פון זיין זעעוודיקייט שטעקט עפּעס אַ בלינדער שטריך פון גרויזאַמקייט אָדער נאַרישקייט. ער קאָן זיך אויסזען בראַוו, מוטיק, אָבער אין איין פּרט איז ער אַ פּייגלינג. כאָטש הויך אַנטוויקלט, בלייבט ער אָבער פּרימיטיוו וואָס אַנבאַלאַנגט איין פאַזע פון לעבן — פונקט אַזוי פּרימיטיוו ווי די קאַץ וואָס שפּילט זיך מיט דער שטאַרבנדיקער מויז, ווי מיין שכנס הונט וואָס האָט זיך מיט מיר באַפריינדעט און אַלס צייכן פון פריינטשאַפט האָט ער געבראַכט, טראָץ מיינע פּראָטעסטן, די הון וואָס ער האָט פון ערגעץ געגנבעט און געטויט פאַר מיין טובה וועגן. יאָ, דער מענטש און דער הונט קאָנען ביידע גלייך זיין שטאָלץ מיט זייערע אויפטואונגען אַלס יעגער. פונקט ווי דער הונט נעמט זיך איבער מיט זיין קרבן, אַזוי דערציילט דער מענטש געשיכטן — אָפט ווייניקער אמת — וועגן זיינע גרויסע אויפטואונגען אין פעלדער און וועלדער.

אָבער די יאָגד איז געוואָרן דער ספּאָרט און פאַרווייַלונג פון די רייכע, אויף אַזוי ווייט, אַז זיי פאַרלאָזן אָפט זייערע היימען און יאָגן זיך נאָך די גרעסערע חיות אין ווייטע לענדער. דאָ ווערט אַפילו ניט אָנגעגעבן קיין תירוץ, אַז דאָס ווערט געטאָן כדי צו באַשיצן דעם מענטשן קעגן די חיות. מען האָט קיינמאָל ניט געזען, אַז די דאָזיקע חיות זאָלן פרייוויליק אַריבער־גיין דעם אָקעאַן און אַטאַקירן אונדז דאָ. געוויינטלעך האָבן זיי אַפילו מורא פאַר די איינגעבוירענע. דער דאָזיקער ספּאָרט שטעלט ניט פאַר מיט זיך קיין העלדישקייט. ס'איז בלויז גרויזאַמקייט. ס'איז ווי איין ניו־יאָרקער פירמע וואָס האַנדלט מיט יענער געצייג האָט לעצטנס געשריבן אין אַן אַנאָנס: „איר זייט ניט ווייט פון נאַיראָבי. די יאָגד פון גרויסע חיות אין אַפריקע, וואָס איז דער גרעסטער פאַרמעסט צום פּרימיטיוון אינסטינקט אין מענטשן, ווערט מער ניט געשטערט דורך אומוויסנהייט און דורך פיל מאַנאַטן וואָס ווערן פאַרשוועדעט. דער וועג איז אָפן און די יאָגד־עקספּע־דיציע קאָן זיך אָנפאַנגן מיט דער בעסטער אויסוואַל פון ביקסן, אַמוניציע, געצייג און קליידער פון דעם קראָם וואו...״

צווישן די אָנזעעוודיקסטע חיות וואָס ווערן געטויט אין אַזעלכע עקספּעדיציעס געפינען זיך די עלעפאַנטן וועלכע, אויב מען טשעפּעט זיי ניט, וועלן זיי קיינמאָל קיינעם ניט אָנרירן. איז דען אַ וואונדער, אַז מיר הערן ווי עס ווערט אויסגעדריקט די מורא, אַז די פּראַכטפולע חיות פון

אַפריקע וועלן באַלד אינגאַנצן אויסגעראָט ווערן? מיינט דער דאָזיקער פּראָטעסט בלויז אַז ס'וועלן ניט בלייבן קיינע חיות פאַר דעם קומענדיקן דור יעגער?

אָט וואָס די „ניו־יאָרק טיימס" האָט נאָר־וואָס געשריבן וועגן פויגל־יעגער:

„דער רעגירונגס אַגריקולטור דעפּאַרטמענט האָט לעצטענס אָנגעפאַנגען אַ קאַמפּאַניע אַנטקעגן דעם פאַרניכטן פון וואַסער־פויגלען אין דער סעזאָן ווען מען מעג אויף זיי שיסן. ס'איז אַ געוויינטלעכע זאַך אַריינצושיסן אין גאַנצע סטאַדעס מיט אַזאַ מין טויטלעכער ווירקונג אַז מען באַטראַכט עס ניט פאַר גוטיק זיך צו פאַרנעמען מיט פאַרוואונדעטע פויגלען.

„אין די מערסטע פאַלן וואָלט די דאָזיקע אוממענטשלעכע און פאַרשווענדערישע פאַרקריפּלונג געקאָנט פאַרהיט ווערן ווען די שיסער וואָלטן געשאָסן אויף פויגלען פון אַ ווייטער שטרעקע און ווען זיי וואָלטן ניט באַנוצט ביקסן וואָס זיינען צו קליין אויף צו זיין ווירקזאַם. דאָס שיסן אויף אַ גאַנצער סטאַדע, דאָס שיסן אויף פויגלען אין דער לופטן אָדער אויפן וואַסער איז אָן אונטערשייד, ס'איז אָפט די אורזאַך פון דער פאַרקריפּלונג און ווערט מיט רעכט באַטראַכט מיט עקל פון דעפּאַרענע ספּאָרטסלייט.

„מען שאַצט אָפּ אַז יעדע סעזאָן ווערן געטויט 15 מיליאָן פויגלען, אַ העלפט פון וועלכע עס ווערן פאַרקריפּלט און ווערן וואַרשיינלעך די קרבנות פון רויב־חיות".

און ווי אַזוי באַלוינט דער מענטש זיין עלטסטן און בעסטן פריינט, זיין גרעסטע הילף אויפן וועג צו פּראָגרעס, דאָס אײדעלע פערד? מיט דער שרעקלעכסטער מיסבאַהאַנדלונג, אכזריות — אויף אַזוי פיל, אַז ס'איז אַ שאַנד צו זיין אַ מענטש. איצט אַז דעם אָרט פונעם פערד פאַרנעמט די מאַשין מוז דער מענטש באַדויערן וואָס ער קאָן ניט שמייסן די מאַשין!

און צו דערגאַנצן דעם ענטפער אויף דער דאָזיקער פראַגע: קאָנען מיר זיין גלייכגילטיק צו דער עקספּלואַטאַציע פון מענטש דורך מענטש, צו סאָציאַלע און אינדוסטריעלע קראַנקהייטן, צו אָרעמקייט?

דער בריטישער וועגעטאַרישער פאַראיין, „דהי וועגאַן" און דער זשורנאַל מיט דעמזעלבן נאָמען, פּריידיקט אַז מען זאָל לעבן אין גאַנצן אָן חיהשע שפּייז. זיי פּריידיקן אויך, אַז מען זאָל „לעבן אָן עקספּלואַטאַציע" — די דאָזיקע ווערטער שטעלן מיט זיך פאַר דעם אונטער קעפּל פון זשורנאַל.

פון ביכער און זשורנאַלן

דער פלייש עקספּערימענט

פראַגע:

„האָט איר געהערט פון סטעפאַנסאָנס עקספּערימענטן מיט פלייש, וועגן וועלכע איך האָב לעצטנס געלייענט לאַנגע באַריכטן אין דער פּרעסע?"

ענטפער:

יאָ, איך ווייס אַלץ וועגן סטעפאַנסאָנס קונץ מיט פלייש. מיט עטלעכע יאָר צוריק האָבן די צייטונגען געדרוקט באַריכטן וועגן אַן עקספּערימענט וואָס האָט כלומרשט געדאַרפט באַווייזן דעם גרויסן ווערט פון פלייש פאַרן געזונט. איין צייטונג האָט געמאַכט אַזאַ טיטל איבער אַן אַרטיקל: „געפינען אויס אַז פלייש דיעטע העלפט באַקעמפן קראַנקהייטן". דערנאָך, אין קלענערע אותיות: „סטעפאַנסאָן און אַנדערסאָן צייגן אַ היפּשע פאַרבעסערונג אין געזונט נאָך אַ יאָר פּראָבע. קיין שלעכטע ווירקונגען. אונטערזוכער זאָגט בײדע מענער האָבן גוט געשלאָפן, גוט געגעסן און באַקעמפט קראַנקהייטן."

אָבער ווען איך האָב געלייענט דעם אַרטיקל „די ווירקונג אויף מענטשן פון אַ צוועלף-מאָנאַטלעכע בלויזע-פלייש דיעטע" (זשורנאַל פון דער אַמעריקאַן מעדיקאַל אַסאָסיאיישאָן, יולי 6, 1929), וועגן וועלכע עס האָט זיך גערעדט אין די אויבן-אָנגעגעבענע באַריכטן, האָב איך געזען, אַז די דאָזיקע טיטלען זיינען אומבאַרעכטיקט.

צוערשט וועגן דעם אמת פון דער באַהויפּטונג, אַז די צוויי לייט האָבן געלעבט בלויז אויף פלייש אַ גאַנץ יאָר צייט: „אין פאַרלויף פון צען מאָנאַטן איז סטעפאַנסאָן געווען אויף דער פרייער לופט און זיך אָפּגעגעבן מיט זיינע געשעפטן, אָבער פלעגט קומען איין מאָל אַ מאָנאַט פאַר קליניש און לאַבאָראַטאָרישע אונטערזוכונגען. דער קאָנטראָל איבער דער דיעטע איז דורכגעפירט געוואָרן ביי אים אין דער היים". וואָס אַנבאַלאַנגט אַנדערסענען, „האָט ער פאַרלאָזן דעם שפּיטאָל פאַר אַכט מאָנאַטן צייט, צוגעשטעלט אַ באַריכט איין מאָל אַ מאָנאַט פאַר קלינישע און לאַבאָראַטאָרישע אונטערזוכונגען". — איך בין גרייט צוצוגעבן אַז דער עקספּערימענט איז דורכגעפירט געוואָרן אויף אַן ערלעכן אופן, אָבער איך קאָן ניט זיין אַבסאָלוט זיכער, און דער שרייבער פון אַרטיקל ווייסט דאָס ניט. מען קאָן אויך ניט ציען אירגענד וועלכע וויסנשאַפטלעכע, אומפּאַרטייאישע שלוסן פון עקספּערימענטן וואָס ווערן ניט שטרענג קאָנטראָלירט. אַ מענטש וועלכער גיט זיך אָפּ מיט זיינע אייגענע עסקים, וועלכער פאָרט אַפילו אַרום,

וועלכער איז אַמאָל אין דער היים און אַמאָל ניט, קאָן מען ניט זאָגן אויף אים אַז ער ווערט שטרענג באָאַבאַכטעט. אויסערדעם, פאַרוואָס לאָזט מען אונדז ניט וויסן אויף וואָס פאַר אַן אופן די „קאָנטראָל איבער דער דיעטע איז דורכגעפירט געוואָרן" אין סטעפּאַנסאָנס היים? און אויב די דאָזיקע „קאָנטראָל" איז ניט צופרידנשטעלנדיק, טאָ וואָס זאָלן מיר שוין זאָגן וועגן אַנדערסען, ביי וועלכן קיין קאָנטראָל אַפילו אין דער היים ווערט ניט דערמאָנט?

אויסערדעם, אַ באַווייז אַז אַן אמתער קאָנטראָל איז געווען אוממעגלעך און האָט געמוזט זיין לויז, קאָן מען זען פון דעם פאַקט, וואָס „סטעפּאַנסאָן האָט אָפטמאָל געברויכט אייער אויף זיינע רייזן ווען ער האָט ניט גע־קאָנט באַקומען קיין פלייש".

ווייטער — וואָס איז מכוח דער „בלויז־פלייש" דיעטע? דער באַריכט זאָגט:

„נאָך דעם ווי מען האָט צוערשט געמאַכט עקספּערימענטן מיט אַ גע־מישטער דיעטע האָט מען סטעפּאַנסאָנען געשטעלט אויף אַ בלויז־מאָגערע־פלייש דיעטע פאַר דעם צוועק פון שטודירן די ווירקונגען פון אַ זייער הויכער פּראָטעאין און זייער קליינע פעטס דיעטע. סטעפּאַנסאָן האָט פאָר־אויסגעזאָגט, אַז ער וועט ווערן קראַנק אין עטלעכע טעג, אורטיילנדיק לויט זיינע פריערדיקע דערפאַרונגען אין די קאַלטע געגנטן, און אַזוי האָט זיך טאַקע אַרויסגעוויזן. כאָטש אין גאַנצן האָט דער עקספּערימענט געדאַרפט אָנהאַלטן פיר טעג, האָט אים אין אָוונט פון דעם צווייטן טאָג גענומען איבלען און ביי אים האָט זיך אַנטוויקלט דער זעלבער סאָרט שווינדל, אָפּגעלאָזנקייט און שוואַכקייט אין די קני וואָס ער האָט געהאַט געפילט ווען ער האָט געמוזט לעבן אויף מאָגער פלייש אין די זייער קאַלטע צפון־געגנטן. אויפן אַנדערן טאָג זיינען די אַלע סימפּטאָמען געוואָרן נאָך שטאַרקער און אַ לויזער מאָגן האָט זיך אַנטוויקלט. דעם דאָזיקן טייל פון עקספּערימענט, האָט מען נאַטירלעך, אָפּגעשטעלט און דורך צוגעבן גע־ניגנדיקע מאָס פעטס איז ער צוריק אינגאַנצן געזונט געוואָרן אין פאַר־לויף פון צוויי טעג. אין די ערשטע צען טעג האָט ער פאַרלאָרן צוויי קילאָגראַם וואָג. נאָך דער שאַרפער פאַרדייאונג שטערונג וואָס איז ערשט דערמאָנט געוואָרן איז ער געוואָרן שטאַרק פאַרשטאָפּט און צו דער זעלבער צייט האָט זיך אים געגלוסט ספּעציעלע שפּייזן, ווי קעלבערנע מאַרך און חזיר־פעטס. ער האָט די דאָזיקע זאַכן געגעסן מיט אַפּעטיט עטלעכע מאָל אָבער די דאָזיקע דיעטע האָט אין צוויי טעג צייט געפירט צו איבל און אַ שאַרפע מאָגן־לויזקייט. דורך איינשטעלן אַ ריכטיקע פּראָ־פּאָרציע פון מאָגערס און פעטס איז זיין מאָגן צוריק נאָרמאַל געוואָרן, און קיינע אַנדערע קאָמפּליקאַציעס צוליב דער דיעטע האָבן זיך ניט אַנט־וויקלט אין פאַרלויף פון דעם יאָריקן עקספּערימענט."

דאָס אַלץ ווייזט אַז אַן אמתע „בלויז־פליש דיעטע" איז ניט פאַר־טראָגן געוואָרן און אַז מען האָט געדאַרפט צוגעבן פעטס, אַניט וואָלט אפשר סטעפאַנסאָן געשטאָרבן. און יעדער וואָס ווייסט עפּעס וועגן שפּייז קאָן ניט אָנרופן פליש־פעטס אַ פליש, ווייל ס'איז אייגענטלעך דאָס זעל־בע ווי אירגענד וועלכע פעטס וואָס שטאַמט פון גרינסן און זיינע פונקציעס אין קערפּער אָדער ווירקונגען זיינען די זעלבע ווי די פון אירגענד וועלכע אַנדער פעטס.

מיר לייענען ווייטער: „די שפּייזן מיט וועלכע די דאָזיקע צוויי אויף וועמען מען האָט געמאַכט עקספּערימענטן זיינען געפיטערט געוואָרן אין פאַרלויף פון דעם פאַרגאַנגענעם יאָר האָבן ניט אַנטהאַלטן קיין זייער הויכע פּראָטעאין דיעטע, זייענדיק בלויז 30 אָדער 40 פּראָצענט העכער פון דער דורכשניטלעכער מאָס פּראָטעאין וואָס מען נעמט געוויינטלעך איין. די אי־בעריקע קאַלאָריען זיינען געקומען פונעם פעטס וואָס האָט אויסגעמאַכט אַרום דריי־פערטל אָדער פיר־פינפטל פון דער מאָס קאַלאָריען וואָס זיי האָבן איינגענומען".

ווי אַזוי די צייטונג אָדער די אינטערעסירטע פּערזאָנען וועלכע האָבן רעדאַקטירט דעם אַרטיקל האָבן אין דעם געפונען אַ באַווייז אַז די „פליש דיעטע העלפט באַקעמפן קראַנקהייטן" ווייס איך ניט. פון דעם אָפיציעלן באַריכט זע איך אַז אַנדערסאָן האָט איין מאָל געליטן פון לונגן־אָנטצינדונג און אַן אַנדערס מאָל פון „די גריפּ" אין פאַרלויף פון דעם עקספּערימענט. נאַטירלעך, איז ער סוף־כל־סוף אויסקורירט געוואָרן פון די דאָזיקע קראַנקהייטן, אָבער אַן אמתער ווידערשטאַנד צו קראַנקהייט וואָלט געמיינט, אַז ער וואָלט גאָרנישט קראַנק געוואָרן. דאָס וואָס ער האָט באַוויזן די קראַנקהייט איז ניט קיין אויסערגעוויינטלעכער פאַל, ווייל די מערסטע מענטשן וואָס לעבן אויף אירגענד וועלכער דיעטע קאָנען דאָס אויך באַ־ווייזן. ביי סטעפאַנסאָן האָט זיך אויך אַנטוויקלט די „גריפּ" אין פאַרלויף פון דעם עקספּערימענט. אויך דאָ דאַרף אונדז אינטערעסירן ווייניקער דער פאַקט וואָס ער איז אויסקורירט געוואָרן ווי די מעגלעכקייט אַז אַזאַ קראַנקהייט זאָל זיך גאָר אַנטוויקלען.

מיר דערפאַרן אויך, אַז סטעפאַנסאָן, וועלכער איז יאָרן לאַנג געווען אַ גרויסער פליש־עסער און אַ שרייעוודיקער אָנהענגער פון פליש עסן, איז ניט קיין מוסטער אַפילו פון אַ דורכשניטלעכן געזונטן מענטש. ער „איז געניגט צו פאַרשטאָפּונג" (אונדז אַרט דאָ ניט דער ניט־וויסנשאַפט־לעכער תירוץ: „בעת ער לעבט אין ציוויליזירטע געגנטן" — מיר אַלע לעבן דאָך דאָרט!) און „דער דאָזיקער צושטאַנד האָט זיך ניט פאַרער־גערט בעת ער האָט געלעבט אויף אַ אויסשליסלעכער פליש דיעטע". מיט אַנדערע ווערטער, ער איז געבליבן פאַרשטאָפּט. מען דערציילט אונדז, אַז אין פאַרלויף פון סטעפאַנסאָנס פאָרשונגען אין דעם קאַלטן צפון איז

ער געוואָרן שטאַרק קראַנק אויף טיפוס־פיבער, וואָס האָט ניט געדאַרפט פּאַסירן ביי אַ מענטשן ביי וועמען די פליישׁ־דיעטע האָט באַדאַרפט זיין אַ וואָפן אַנטקעגן קראַנקהייט. נאַטירלעך דער פּאַרטייאישער שרייבער באַטאָנט דעם פאַקט וואָס ער איז צוריק געזונט געוואָרן, אָבער דאָס איז פון וויניק באַדייטונג פאַר די וועלכע זענען ענלעכע פאַלן פון צוריק געזונט ווערן ביי פּאַציענטן וואָס לעבן אויף אַנדערע סאָרטן דיעטעס.

אַ טעגלעכע צייטונג מעג פילייכט באַטראַכטן דעם דאָזיקן עקספּערימענט אַלס אַ זיג פאַר דער פּראָפּאַגאַנדע צו עסן פליישׁ. אָבער ניט אַזוי אַ וויסנשאַפטס־מענטש, פאַר וועמען דאָס איז אַ פולשטענדיקער דורכפאַל.

אָבער ווען אַפילו סטעפאַנסאָנס עקספּערימענט, לעבנדיק אַ גאַנצן יאָר בלויז אויף פליישׁ וואָלט געווען אַ דערפאָלג, וואָס וואָלט דאָס באַוויזן? אַז אַ מענטש קאָן לעבן בלויז אויף פליישׁ. וואָלט דאָס געווען אַן אַרגומענט אַנטקעגן וועגעטאַריזם? עס הויבט זיך ניט אָן. מיר האַלטן, אַז יעדער איינער, סטעפאַנסאָן אַריינגערעכנט, קאָן לעבן ניט בלויז איין יאָר, נאָר אַפילו הונדערט יאָר, אָן פליישׁ — אַ באַהויפּטונג וואָס ווערט ניט אָפּגעלייקנט דורך דעם דאָזיקן עקספּערימענט.

„וויסנשאַפטלעכע" קעגנער

פראַגע :

„איך וויל איבערלייענען פאַרן רעדנער און פאַרן פובליקום אַ פּאָר זייטן פון צוויי אַמעריקאַנער ביכער איבער געזונט און לאָמיר הערן אייער ענטפער:

„וואָס אַנבאַלאַנגט אַ וועגעטאַרישע אין פאַרגלייך מיט אַ געמישטער דיעטע" . . .

„אָבער אַ וועגעטאַרישע דיעטע איז אַ געמישטע דיעטע" . . .

„ביטע, דאָקטאָר, שלאָגט מיר ניט איבער . . . איך זאָג פאָרט: דער מענטש איז באַשאַפן געוואָרן צו עקזיסטירן אויף אַ געמישטער דיעטע, ווי עס צייגן זיינע ציין און זיין פאַרדייאונגס־אַפּאַראַט. מענטשן וואָס לעבן אויף אַ געמישטער דיעטע זיינען לעבעדיקער, אַקטיוו און ענערגיש, גייסטיק און פיזיש, וואַרשיינלעך צוליב די סטימולירנדיקע ווירקונגען פון די שפּייז־עלעמענטן אין פליישׁ און צוליב דער קלענערער קוואַנטיטעט פון שפּייז פאַר וועלכע מען באַדאַרף ווייניקער ענערגיע אויף צו פאַרדייען זיי. די זעלביקע שפּייז־עלעמענטן עקזיסטירן סיי אין אַ חיהשער און סיי אין אַ פלאַנץ דיעטע, אָבער די חיה איז רייך אין פּראָטעאינען און די גרינסן אין קאַרבאָהאידרעיטס אָדער קוילן־וואַסערשטאָף. אַפילו די יעניקע גרינסן וועלכע זיינען רייך אין פּראָטעאין, ווי געטריקנטע אַרבעס, בעבלעך און ניס, זיינען היפּשלעך שווערער צו פאַרדייען. די פאַרשיידענע חסרונות

פון אַ פלייש דיעטע ווערן באַלאַנסירט פון אַנדערע חסרונות אין אַ גרינסן דיעטע. די פיזישע העכערקייט פון דעם אַמעריקאַנער אָדער אייראָפּעער איבער דעם הינדוס אָדער יאַפּאַנעזער איז אַ פאַקט, כאָטש די לעצטע האָבן געמאַכט גרויסן פּראָגרעס זינט זיי האָבן אָנגעפאַנגען צו עסן מער פלייש. מען מיינט אַז ווילדקייט, גרויזאַמקייט, קומט פון פלייש עסן, אָבער פאַרגלייכט דעם בופל־אָקס רהינאָצעראָס און כינעזישע פּיראַטן וועגעטאַ־ריער — מיט אַנדערע חיות און מענטשן אין כיטרעקייט און גרויזאַמ־קייט. דער וועגעטאַריער איז ווייניקער ענערגיש. הערבערט ספּענסער האָט געמוזט איבערשרייבן אַ בוך וואָס איז צוערשט געשריבן געוואָרן בעת ער איז געווען אויף אַ וועגעטאַרישער דיעטע. די פיזישע שטאַרקייט פון פלייש־עסנדיקע מענטשן און חיות איז פיל העכער פון אירגענד וועל־כער גראָז־עסנדיקער חיה. קיין וועגעטאַרישע חיה קאָן ניט אויפהויבן די וואָג פון איר אייגענעם קערפּער. איין אַטלעט האָט אויפגעהויבן מער ווי אַ טאָן, און מען ווייסט פון אַ לייב וואָס איז, טראָגנדיק אַ חיה וואָס האָט געוואויגן אַזוי פיל וויפיל ער, אַריבערגעשפּרונגען זעקס פוס.

„וועגעטאַריער זיינען ניט געזונטער און לעבן ניט לענגער. די קראַנק־הייטן וואָס מען זאָגט אַז זיי ווערן פאַראורזאַכט דורך פלייש — גאָוט אָדער גיכט, שטיינער, נירן־קראַנקהייט, פאַרהאַרטעוועטע אָדערן, געוויסע קראַנק־הייטן פון חיות, פּטאָמעאין פאַרגיפטונג, אַ.אַז.וו. ווערן באַלאַנסירט דורך קראַנקהייטן וואָס קומען פון צופיל קראָכמאַל און צוקער, ווי אומפאַר־דייאונג, זויערקייט, פעטקייט, צוקער־קראַנקהייט, פעלאגרא, בערי־בערי א.אַז.וו. וועגעטאַריער זיינען אין דורכשניט ניט אַזוי שטאַרק, לעבעדיק, אַקטיוו און ענערגיש ווי פלייש־עסער, אָבער האָבן אַ נייגונג צו אומפאַר־דייאונג און בלוט־אָרעמקייט און צו אַ ניט־גוטער בלוט־צירקולאַציע. אָבער אַ וועגעטאַרישע דיעטע צו וועלכער עס ווערט צוגעגעבן מילך, אייער און קעז איז גאָר אַן אַנדערע זאַך און קאָן זיין די בעסטע דיעטע פאַר מאַנ־כע מענטשן... דאָס צולייגן צו דער געווינטלעכער דיעטע אַ קוואָרט מילך אַ טאָג, און סאַלאַטן און פרוכטן, ברויט פון גאַנצע ווייץ און פעטס מיט פלייש שטעלט צום העכסטן אופן צופרידן דעם באַדאַרף פאַר דער־נערנדיקע שפּייז.

„אָפּטמאָל ווערן עקסטרעמיסטן אָננעמען אַ שטעלונג פון פּראָטעסט אַנטקעגן עסן חיהשע פלייש צוליב אַ פילאָזאָפיע וואָס איז קעגן הרגענען חיות. דאָ מעג מען זיי באַשולדיקן אין סענטימענטאַליזם אָדער וואָס מען וויל נאָר, אָבער דער הויפּט פעלער פון די מענטשן באַשטייט דאָ אין דעם וואָס זיי זיינען ניט גייסטיק ערלעך. ווען זיי וואָלטן געווען ערלעך וואָלטן זיי באַדאַרפט לעבן בלויז אויף לופט. זיי זיינען גרייט צו עסן פלאַנצן וועל־כע פאַרמאָגן לעבן. ווען זייער פילאָזאָפישע און ביאָלאָגישע בילדונג וואָלט געווען פון אַזאַ ברייטן פאַרנעם ווי זייער פלפולען זיך וואָלטן זיי געוואוסט,

אַז פלאַנץ און חיהשער לעבן שטאַמט פון דעם זעלבן קוואַל און, אַז דאָס וואָס בערגסאָן רופט אָן דער „עלאַן וויטאַל" (לעבנס־ענערגיע) געפינט מען צוגליך ביי חיות און פלאַנצן. אָבער זיי מוזן דאָך לעבן, און אַזוי ווי זיי זיינען ניט פילאָזאָפיש אָדער גייסטיק אויסגעהאַלטן, קלייבן זיי אויס אייער, מילך און קעז אויף צו דערגאַנצן זייער וועגעטאַרישע דיעטע פון ניס, קאַשעס און גרינסן. די וועלכע זיינען וועגעטאַריער צוליב אַ גלויבן אין דעם העכערן ווערט פון אַ ניט־פליישיקער דיעטע פאַרמאָגן פיל אַרגו־מענטן וואָס זיינען אינטערעסאַנט און ווערט צו שטודירן. די פראַגע וואָס איז בעסער, חיהשע אָדער גרינס פּראָטעאינען, נויטיקט זיך אין אַ וויסנ־שאַפטלעכער שטודיע. די פאָלגנדע פאַקטן זיינען אַרויסגעבראַכט געוואָרן דורך אונטערזוכער און דורך דערפאַרונג: (1) די פּראָטעאין פון חיהשער שפייז ווערט מער אויסגענוצט פונעם קערפּער ווי די פּראָטעאין פון פרוכט, גרינסן, רייפע בעבלעך און אַרבעס, קאַשעס אָדער ברויט. אויב איינער נויטיקט זיך אין 100 גראַם פּראָטעאין אַלע טאָג, מוז ער עסן פון 112 ביז 119 גראַמען גרינסן פּראָטעאין כדי צו באַקומען די זעלבע מאָס וואָס ער קאָן באַקומען פון 100 גראַם חיהשע שפייז. (2) דער קערפּער דאַרף האָבן חיהשע פּראָטעאין. דאָס קאָן מען דערהויפּט באַקומען דורך מילך און אייער. (3) עס ווערט אין אַלגעמיין אָנערקענט, אַז פלייש פּראָטעאינען זיינען געשמאַקער. (4„ עס קאָן זיין, אַז די העכערקייט פון אַ ראַסע איז באַשטימט פאַרבונדן מיט שפייז געוואוינהייטן. וואַרשיינלעך האָט דאָס אַ געוויסן איינפלוס אין דעם שטייגן צו הערשנדיקע פּאָזיציעס אין דער וועלט פון די יעניקע ראַסן וואָס זיינען פלייש־עסער, אין קעגנזאַץ צו די וועגע־טאַרישע פעלקער. (5 עס זאָל דאָ אָבער באַמערקט ווערן, אַז ס'איז אַ טעות צו עסן צופיל פלייש. מען טאָר ניט עסן פלייש מער ווי איין מאָל אַ טאָג. צופיל פלייש עסן לאָזט איבער אַן אָפּפאַל פון פּראָטעאין וואָס איז ניט בלויז עקאָנאָמיש שלעכט נאָר אויך ניט־ווינטשנסווערט צוליב דעם, וואָס דאָס איז אַן אָנשטרענגונג פאַר די נירן וואָס דאַרפן באַזייטיקן די ענד־פּראָדוקטן פון פּראָטעאין מעטאַבאַליזם (שטאָף־ווערקסל). די פּורינען זיינען אין גרעסערער קוואַנטיטעט אין פלייש.

עס זיינען וואַרשיינלעך פאַראַן ווייניק שטרענגע וועגעטאַריער. אין דער אמתן זיינען די וועלכע גיבן זיך אָן אַלס אַזעלכע בלויז קעגן פלייש עסן. זיי עסן חיהשע שפייזן, ווי למשל אייער, מילך, קעז און פּוטער; אַנדערש וואָלטן זיי ניט געקאָנט בלייבן געזונט״. (איך קאָן זיך ניט דער־מאָנען דעם נאָמען פונעם שרייבער, אָבער ס'איז ניט וויכטיק, ווייל דאָס זיינען די אַרגומענטן וואָס ווערן באַנוצט פון אַלע אַנטי־וועגעטאַריער.)

און איצט לאָמיך ענטפערן:

אויף ווי וויט זיינען די דאָזיקע באַהויפּטונגען אמת?

פערזענלעך, מאַכן אויף מיר קיינמאָל ניט קיין איינדרוק די אַזוי־

גערופענע אַנאַטאָמישע אַרגומענטן פאַר אָדער קעגן וועגעטאַריזם. מיך אַרט ניט צי מיינע ציין אָדער פאַרדייאונגס אָרגאַנען זיינען ענלעך צו די פון די פלייש־עסנדיקע חיות אָדער ניט. זייענדיק איבערצייגט אין דער מעגלעכקייט און אין דער עטיק פון אַ וועגעטאַרישער דיעטע קאָן קיין בלויזע טעאָריע מיך ניט פאַרוואַנדלען אין אַ פלייש־עסער. וועגעטאַרישע שרייבער גיבן אָן געווענג גוטע אורזאַכן וואָס באַווייזן, אַז דעם מענטשנס קערפּער, אַריינגערעכנט זיינע ציין און פאַרדייאונגס רער, שטייט נאָענטער צו די פון די פרוכט־און־ניס עסנדיקע חיות ווי צו די פון אַנדערע מינים. אָבער ווען אַפילו עס וואָלט ניט אַזוי געווען, האָבן דען איך און אַנדערע ניט באַוויזן אויפצוגעבן חיהשע שפּייז אָן די מינדסטע שוועריקייט ? און איז דען אייער פיזישער געבוי די אמתע אורזאַך פון אייער פלייש־עסן ? — איז דאָס אמת אַז אַ פלייש דיעטע מאַכט איינעם מונטערער, לעבעדי־קער ? מיין אייגענע דערפאַרונג און די דערפאַרונג פון אַנדערע שרייבער מיט הונדערטער וועגעטאַריער איז געווען גאָר אַנדערש. עס זיינען פאַראַן אַקטיווע און ניט־אַקטיווע וועגעטאַריער אַזוי גוט ווי פלייש־עסער. דוקא דער גרויסער פּראָצענט פּראָטעאין רעדט קעגן פלייש אַלס אַ שפּייז, ווייל, כאָטש עס קאָן ניט שאַדן טאָן ווען מען עסט ווייניק פון דעם און ניט אָפט, פירט דאָס אָבער לייכט צום איבערעסן זיך מיט פּראָטעאינען, אַ שפּייז עלעמענט פון וועלכן מיר דאַרפן האָבן בלויז ווייניק. ניט בלויז זיינען פליישן און אייער ניט נויטיק, נאָר מען קאָן אַפילו אויסקומען אָן מילך, קעז און פּוטער. פיל שלעכטע רעזולטאַטן פון צופיל פּראָטעאין וואָלטן גע־קאָנט דאָ דערמאָנט ווערן, פאַלן וועגן וועלכע איך אַליין ווייס און פאַלן וואָס זיינען באַשריבן פון ניט־וועגעטאַרישע שרייבער. אָבער איך אַליין דערמאָן מיך דאָ אין וואָלטער טיממעס בוך איבער ענדאָקרינאָלאָגיע וואו, צווישן די אורזאַכן פון היפּער־טיראָידיזם מיט די אַלע צרות וואָס דאָס מאַכט, ווערט אָנגעגעבן „דאָס עסן פון צופיל פּראָטעאין”. מיט אַנדערע ווערטער מיינט דאָס צופיל פלייש עסן. — די שוועריקייט צו פאַרדייען גרינסן איז אַ גאָר גרויסע טובה ווייל דאָס סטימולירט אונדזערע אָרגאַנען און העלפט אַרויסטרייבן אומנויטיקע און גיפטיקע מאַטעריאַלן.

די פיזישע אָדער גייסטיקע העכערקייט פון די פלייש־עסנדיקע פעל־קער איבער די וועמענס דיעטע אַנטהאַלט ווייניק חיהשע שפּייז איז ניט באַוויזן געוואָרן. העכערקייט איז רעלאַטיוו. ווער קאָן דען זאָגן וואָס עס זיינען די העכערע קוואַליטעטן ? און פון וועלכן שטאַנדפּונקט זיינען זיי העכער אָדער נידעריקער ? אויסערדעם, אויב די אַזיאַטן וואָלטן געווען באמת נידעריקער, ווי אַזוי וואָלט מען געקאָנט באַווייזן אַז די אורזאַך שטעקט אין דעם וואָס זיי האָבן ניט גענוג פלייש שפּייז ? קאָן עס דען זיך ניט נעמען פון פיל אַנדערע אומשטאַנדן ? קאָן דאָ ניט זייער טייל־ווייזער אָדער פולשטענדיקער וועגעטאַריזם זיין בלויז צופעליק פאַרבונדן

מיט זייער שטופּע פון ציוויליזאַציע אָדער מענטאַליטעט? ווייסן מיר דען ניט, אַז אַ סך זאַכן באַאיינפלוסן און פורעמען אַ ראַסע? — דער פאַרגלייך וואו עס רעדט זיך וועגן דער ווילדקייט פון וועגעטאַריער איז צו נאַריש, אַז מען זאָל דאָס דאַרפן אַפילו דערמאָנען. פאַרוואָס ניט זוכן ווילדקייט און גרויזאַמקייט ביי דער געדולדיקער קו און ביים כינעזישן „קולי״, און רואיקייט אין דעם דונערנדיקן לייב און — אין סאָלדאַט? אָדער פאַרוואָס ניט קומען צום באַשלוס, אַז סיי ווילדע און סיי רואיקע חיות און מענטשען קאָן מען געפינען סיי ביי די פלייש־ און סיי ביי די פלאַנץ־עסער. און ווי אַזוי איז דאָס פּלוצים געוואָרן מעגלעך אַז אַ ניט־אַקטיווער וועגעטאַריער זאָל פאַרוואַנדלט ווערן אין אַן ענערגישן כינעזישן ים־רויבער?

די לעגענדע אַז הערבערט ספּענסער האָט ניט געקאָנט טאָן קיין גייסטיקע אַרבעט אויף אַ וועגעטאַרישער דיעטע דאַרף מען איינמאָל פאַר אַלע מאָל צעשטערן. ספּענסער, טראָץ זיין פילאָזאָפיע, האָט גאָרניט געוואוסט וועגן שפּייז און געזונט, ווי מען זעט דאָס פון זיין ביאָגראַפיע. ער האָט איינגענומען לעכערלעכע דראָגס וואָס אַלטע פרויען און שווינדלער האָבן אים פאַרשריבן און זיין צייטווייליקע פלייש־לאָזע דיעטע האָט ניט געקאָנט זיין קיין ריכטיקע וועגעטאַרישע דיעטע, נאָר האָט געמוזט זיין די פאַלשע ספּענסערישע דיעטע. — און וואָס איז מכוח אַנדערע מענטשן, וועלכע האָבן באַוויזן אויפצוטאָן גרויסע אַרבעט ניט עסנדיק קיין פלייש? — ס׳איז אָפּט באַוויזן געוואָרן, אַז וועגעטאַריער אין דורכשניט יאָגן אַריבער די פלייש־עסער אין שטאַרקייט און אויסדויער, בעת די קראַפט פון דעם עלעפאַנט, דעם אָקס און אַנדערע גראָז־עסנדיקע חיות אין פאַרגלייך מיט די פלייש־עסנדיקע חיות איז זייער באַקאַנט. אויב אַ לייב קאָן טראָגן אַ גרויסן קאַלב, קאָן אַ פערד דערפאַר שלעפּן אַ גרויסע מאַסע. אָבער פאַרוואָס דאַרף מען אונדז פאַרגלייכן מיט אַנדערע חיות? מוזן מיר דען עסן פלייש דערפאַר, וואָס אַ לייב איז שטאַרק? אָדער פּריידיקט דען וועלכער ס׳איז וועגעטאַריער זיינע טעאָריעס צו פלייש־עסנדיקע חיות? פאַרוואָס זאָל „אומפאַרדייאונג, זויערקייט, פעטקייט, צוקער־קראַנקהייט, כאָלעריע, פּעלאַגרא און בערי־בערי״ צוגעשריבן ווערן אויפן חשבון פון צופיל קראַכמאַל און צוקער און ניט צו צופיל און אָפּט צו אָרעמע שפּייז, וואָס ווערט אין אַלגעמיין שלעכט קאָמבינירט, אַריינגערעכנט, אין די מייסטע פאַלן פלייש? — ס׳איז אין גאַנצן ניט אמת, אַז וועגעטאַריער זיינען שוואַכער פון אַנדערע מענטשן און, אַז זיי ליידן פון אומפאַרדייאונג, בלוט־אָרעמקייט, אָדער אירגענד אַנדערע קראַנקהייט ווי עס ליידן די פלייש־עסער. אומפאַרדייאונג, זויערקייט, פעטקייט, צוקער־קראַנקהייט זיינען געוויינטלעך קראַנקהייטן וואָס מען געפינט ביי פלייש־עסער. וואָס שייך כאָלעריע, פּעלאַגרא און בערי־בערי, כאָטש איך האָב ניט קיין דערפאַרונג מיט זיי (און זיכער האָבן אונדזערע קעגנער אויך ניט), קאָן איך אָבער זאָגן אַז זיי

באַווייזן זיך סיי ביי פלייש־עסער און סיי ביי וועגעטאַריער. דער פאַקט איז, אַז וועגעטאַריער, כאָטש זיי ווערן קראַנק ווען זיי עסן ניט ריכטיק, זיינען מערסטנס געזינטער און פרייער פון פיזישע צרות ווי אַנדערע. און וואָס זיינען די אַלע פּאַציענטן וואָס ליידן פון אומפּאַרדייאונג, בלוט־אַרעמקייט, אַרעמע בלוט־צירקולאַציע און פון אַלע אמתע און איינגערעדטע קראַנק־הייטן וואָס פילן איצט אָן די שפּיטעלער און האַלטן באַשעפטיקט די הונ־דערטער טויזנטער דאָקטוירים אין די פלייש־עסנדיקע לענדער? זיינען זיי דען וועגעטאַריער?

זיינען די עטישע וועגעטאַריער „גייסטיק ניט־ערלעדך" דערפאַר וואָס זיי עסן פלאַנצן און „לעבן ניט בלויז אויף לופט"? (דאָס איז ניט זייער קלוג, ווייל ס'איז פאַראַן לעבן אין דער לופט אויך — אין דער פאָרם פון מיקראָבן.) לאָמיר נאָר זען. קיין אינטעליגענטער וועגעטאַריער באַ־הויפּטעט ניט, אַז ער איז קעגן טויטן. ער איז בלויז קעגן אומנויטיקער גרויזאַמקייט און ער ווייסט אַז ס'איז בשום אופן ניט גרויזאַם צו פאַרניכטן אַ טאָמאַטע, אַ קאַרטאָפל, אַ קערנדל ווייץ, אַן עפּל אָדער אַ נוס. ס'איז גאָר דער אַנטי־וועגעטאַריער וועלכער, פילנדיק זיין שולד און זיין נידעריקערע עטיק, באַנוצט זיך מיט אומערלעכע פּלפּולים בכדי אַנצוהאַלטן זיין פּאָזיציע, אָנשטאָט צוצוגעבן אָפן און ערלעך אַז ער עסט פלייש ווייל ער וויל דאָס, אָדער ווייל ער האָט דאָס ליב, אָדער ער וויל ניט ענדערן זיין פּרימיטיווע געוואוינהייטן. אמתע וועגעטאַריער עסן ניט קיין אייער, מילך אָדער קעז, און זיי דאַרפן זיי אויך ניט. וואָס אַנבאַלאַנגט מיך גופא, בין איך שוין פון לאַנג געקומען צום באַשלוס אַז איך קאָן לעבן, און לעבן גוט, אָן קיין שום חיהשע שפּייז. אָבער אַפילו די האַלב־וועגעטאַריער וועלכע מישן זייער דיעטע מיט די דאָזיקע חיהשע פּראָדוקטן זיינען אַ סך וויניקער גרויזאַם און רעספּעקטירן דאָס לעבן פיל מער ווי די פלייש־עסער.

דער פאַקט וואָס דער פּראָטעאין פון חיהשער שפּייז ווערט מער אויס־גענוצט אין קערפּער מאַכט די שפּייז מער שעדלעך און איז אַ גוטע אור־זאַך פאַרוואָס דער קלענער פּראָצענט פּראָטעאין וואָס מיר דאַרפן זאָל בעסער קומען פון גרינס־שפּייז. אַ שרייבער וועלכער, טראָץ די נייסטע פאָרשונגען וועגן שפּייז, האַלט זיך נאָך אַלץ ביי דעם געפּלאַצטן גלויבן, אַז מיר נויטיקן זיך אין 100 גראַם פּראָטעאין אַלע טאָג, וואָס איז כמעט צוויי מאָל אַזוי פיל ווי מיר נויטיקן זיך באמת, איז אָדער אומוויסנדיק אָדער אַ נאַרישער עקשן, און זיינע ביישפּילן זיינען ווערטלאָז. — אַז „דער קער־פּער נויטיקט זיך אין חיהשן פּראָטעאין" איז אַ באַהויפּטונג וואָס איז איב־גאַנצן ניט באַוויזן געוואָרן און איז פאַלש. פאַרוואָס ניט פאָלגן די עצה פון אַ געוויסן וויסנשאַפטסמאַן וואָס האָט געזאָגט, אַז אונדזער נאַטירלעכ־סטער פּראָטעאין און שפּייז אין אַלגעמיין איז גאָר פלייש פון מענטשלעכע קערפּערס? — וואָס שייך געשמאַקעוודיקייט, ווייסט יעדער איינער אַז דאָס

איז אַ פראַגע פון געוואוינהייט און פון צופּאַסונג. — אויב מען גיט צו, אַז פליישן פאַרמאָגן אין זיך און לאָזן איבער אין אונדזער קערפּער מער גיפטיקע שטאָפן ווי וועגעטאַרישע שפּייזן, טאָ פאַרוואָס דאַרף מען זיי בכלל עסן? און צום לעצט, אויב די האַלב־וועגעטאַריער עסן יאָ מילך, קעז פּוטער און אייער איז דאָס אַן אורזאַך פאַרוואָס מען זאָל עסן פלייש אויך?

אַ מעדיצינישע מיינונג

און איצט פאַרגלייכט די מיינונגען פון אייערע שרייבער מיט די פון דעם אָפיציעלן זשורנאַל פון דער ניו־יאָרק סטייט מעדיצינישער געזעל־שאַפט, אין דעם נומער פון נאָוועמבער, 1923 וואָס איך האָב פאַר זיך:

„אונדזער הויפּט־פּראָבלעם איז צו לערנען די ניט־אינפאָרמירטע, אַז בכדי אָנצוהאַלטן געזונט, וואוקס, מוסקל און גייסטיקע קראַפט איז אַבסאָ־לוט געניגנד אַ דיעטע וואָס נעמט אַריין זייער וויניק חיהשע פלייש, אָדער אַזעלכע וואָס באַזייטיקט אין גאַנצן פלייש, פיש, הינער און אינגעווייד. און וואָס האַלט זיך נאָר ביי מילך, פּוטער, סמעטענע, קעז און אייער, פון די חיהשע שפּייז. דעריבער זיינען מיר, אַלס דאָקטוירים, איבעראַשט צו הערן אַז אַן אָפּטיילונג פון דער אַמעריקאַנער רעגירונג האָט אַרויסגעשיקט אַ צירקולאַר מיט אַ בילד פון אַ גרויסן שטיק פלייש, אַרומגערינגלט מיט עטלעכע גרינסן און צווייגלעך פּעטרושקע (פּאַרסלי) אונטער וועלכן עס שטייט געשריבן: ‚פלייש איז גוט פאַרן געזונט און גיט צו קראַפט. עסט גוט־באַלאַנסירטע מאָלצייטן. נוצט פאַרשיידנאַרטיקע פליישן — יו. עס. אַגריקולטור דעפּאַרטמענט.‘ די דאָזיקע באַהויפּטונגען זיינען ניט באַרעכ־טיקט, ווייל פלייש איז אין אַלגמעיין וויניקער געזונט. פאַרוואָס זאָל אַ רעגירונגס דעפּאַרטמענט אַזוי פיל רעקלאַמירן דעם בוטשער? דאָס פאַר־עפנטלעכן פון דעם דאָזיקן צירקולאַר דאַרף אומעטום פאַרדאַמט ווערן, און אַ פאַראייניקטע אינטעליגענטע פּראָפעסיע דאַרף אויפפאָדערן דעם אַגריקולטור קאָמישאָנער אַז ער זאָל דאָס צוריקציען.“

אַלגעמיינע פראַגן וועגן שפּייז

פראַגע: „די מייסטע דאָקטוירים וועלכע איך קען פאַרבאָטן רויע פּרוכט — און אַמאָל אויך רויע גרינס שפּייזן — צו זייערע פּאַציענטן. איז דאָס ריכטיק?“

ענטפער: איך ווייס ניט. עס ווענדעט זיך ווי, ווער. אָבער אין די מייסטע פאַלן וועלכע איך האָב געזען — און ס׳זיינען געווען טויזנטער —

וואו מײנע מעדיציניש קאָלעגן האָבן פאַרבאָטן רויע פּרוכט, זײַנען געווען אַזעלכע וואו איך וואָלט געזאָגט אַז רויע פּרוכט איז אַ נויטווענדיקייט. דאָס זײַנען געווען הויפּטזעכלעך צרות וואָס האָבן זיך גענומען פון פאַר־שטאָפּונג.

פראַגע: „איז ניט לעטוס־סאַלאַט אַ מאָנאָטאָנע שפּײַז?

ענטפער: יאָ, אויב איר עסט נאָר דאָס אַליין און אויב איר האָט ניט קיין פאָרשטעלונג און ווייסט ניט ווי צו פאַרבאַרייטן דאָס אויף אַ גע־שמאַקן אופן. וואָס הערט זיך מיט אַנדערע געשמאַקע, בלעטערדיקע רויע גרינסן? מיט קרויט, רויטע קרויט, סעלערי, דענדיליין, טשיקאָרי, ענדיווו, ראָמעין, וואָטערקרעס? ראָמעין און טשיקאָרי, וועלכע זײַנען זייער גוט, זײַנען ביליקער ווי לעטוס, אַמווײַניקסטן אין ניו־יאָרק, ווײַל ווייניק מענטשן ווייסן זייער ווערט.

פראַגע: „איך קאָן ניט עסן קיין ניס; זיי מאַכן מיך פעט.״

ענטפער: זיי וועלן אײַך מאַכן פעט אויב איר עסט צו פיל פון זיי, אויב איר עסט זיי ווען איר זײַט ניט הונגעריק אָדער צווישן די מאָלצײַטן. אָבער דאָס איז אמת וועגן אַלע שפּײַזן אָן אויסנאַם.

פראַגע: „איך האָב אויסגעפונען אַז וועגעטאַרישע זופּן זײַנען צו זעטיקנדיקע און אַז די אַזוי־גערופענע „וועדזשעטייבל דינערס״ אין די רעסטאָראַנען זײַנען ניט געשמאַק״.

ענטפער: זינט גרינסן זײַנען געוואָרן פּאָפּולער דאָ אין לאַנד, מאַכן די געוויינטלעכע רעסטאָראַנען און אַמאָל אַפילו היימען די גרינס־זופּן צו געדיכט און רײַך און איבער־זעטנדיק. דאָס איז ניט נויטיק. ס׳איז אויך ניט נויטיק צו סערווירן עטלעכע גרינסן, פון יעדן איינע אַ גרויסע מאָס, צו דער זעלבער צײַט. דער זעלבקיער טעות ווערט געמאַכט מיט סאַלאַטן. פאַרוואָס זאָל עס ניט מעגלעך זײַן צו האָבן פאַרשיידענע גרינסן אַלע טאָג און פאַרוואָס זאָל מען געצוואונגען זײַן צו עסן יעדן טאָג די זעלבע שפּײַזן, דאָס הייסט די אַלע וואָס מען קאָן באַקומען אויף איין מאָל?

פראַגע: „איז קאָרן אַזוי גוט ווי ווייץ?

ענטפער: אין מאַנכע הינזיכטן נאָך בעסער. ס׳איז אַ שאָד וואָס אין געוויסע לענדער ווי רוסלאַנד, דײַטשלאַנד, פראַנקרײַך, ענגלאַנד און עט־לעכע אַזיאַטישע לענדער, איז דאָס כמעט אומבאַקאַנט. זיי וואָלטן אַלע געקאָנט פּראָפיטירן פון דעם. ווייץ וואַקסט ניט אַזוי גרינג און קאָן ניט פּראָדוצירן אַזעלכע ווערטפולע זײַטיקע פּראָדוקטן ווי קאָרן (קוקורוץ). אין פיל לענדער ווערן רייז און סאָיאַ־בעבלעך אויך נאַריש פאַרנאַכלעסיקט.

פראַגע: „איז דאָס טאַקע שעדלעך צו עסן קראָכמאַל (סטאַרטש) און פּראָטעאין שפּײַזן ביי דער זעלבער מאָלצײַט?״

ענטפער: פאַרגעסט די דאָזיקע אַלע נאַרישע פאַרבאָטן! איר מעגט מישן די שפּײַזן ווי איר ווילט בתנאי אַז איר זײַט מער אָדער ווייניקער

געזונט און, וואָס איז וויכטיקער, בתנאי, אַז איר עסט ניט צופיל פון איינע פון זיי אָדער פון דער גאַנצער קאָמבינאַציע. אָבער ס׳איז ווערט צו דער־מאָנען אייך, אַז בעת שפּייזן ווי בעבלעך אַנטהאַלטן קראָכמאַל און פּראָ־טעאין צוזאַמען, זיינען וועלשענע ניס (וואָלנאַטס) רייך אין פּראָטעאינען און פעטס און פאַרמאָגן ניט קיין קראָכמאַל. דאָס זעלבע קאָן מען זאָגן וועגן די אויסגעצייכנטע סאָיאַ־בעבלעך, אַ הויפּט־שפּייז אין אַזיע, ביליק און נאַרהאַפט, וואָס די שפּייז רעוואָלוציע וועט אָן צווייפל אויך מער און מער אַריינברענגען אין אונדזערע מעריב לענדער. עס פאַרמאָגט פּראָטעאין און פעטס, וואָס דאָס איז גוט פאַרן געזונט.

פראַגע: „איז די טאָמאַטע נאַרהאַפט?"

ענטפער: זיכער איז זי. ניט אין דעם זעלבן זין ווי ברויט אָדער פלייש אָדער באַנאַנע, אָבער ס׳איז אַן עיקרדיקע שפּייז. איך ווייס אַז פיל מענטשן, אַפילו וויסנשאַפטסלייט, האָבן אַ פאָראורטייל אַנטקעגן דער טאָ־מאַטע און זי פלעגט אַמאָל באַטראַכט ווערן פאַר גיפטיק. אָבער זיי זיינען אומגערעכט. ס׳זיינען פאַראַן אַזעלכע סאָרטן פאָראורטיילן קעגן אַלע שפּייזן.

פראַגע: „וואָס איז מכוח געקעכטע שפּייז?"

ענטפער: מאַנכע שפּייזן איבערהויפּט די געמיזן, אין קענס זיינען גוט, אָבער די וואָס מיר קאָנען באַקומען באַקומען פריש דאַרפן ניט געגעסן ווערן פון בלעכלעך. נאַטירלעך, אַזאַ מין זאַך ווי „באַנאַנע אין פאַרעם פון אַ פּולווער", וואָס איז אַ שווינדל, דאַרף אויסגעמיטן ווערן. די קראָמען זיינען פול מיט אַזעלכע זאַכן. אין אַלגעמיין איז „קעניגג", דאָס אַריינלייגן אין די בלעך־פּושקעס, דערהויפּט ווי מען האָט דאָס לעצטנס פאַרפולקומט, אַ גרויסע הילף פאַר דער מענטשהייט, ווי אויך פאַר וועגעטאַריער. נאַטירלעך, ניט די שאַרפע עסנס ווי די געקעכטע זופּן.

פראַגע: „איז ניט דאָס פלייש עסן איינפאַכער און מער פּראַקטיש ווי וועגעטאַריזם?"

ענטפער: איך, פאַרקערט, געפין אַז ס׳איז ניט־פּראַקטיש. ס׳איז דער מער פּרימיטיווער וועג. עס שאַפט מער אומנויטיקע אַרבעט. לויט דער מענטשלעכער מי וואָס דאָס קאָסט אָפּ, זיינען די רעזולטאַטן אָרעמע.

פראַגע: „גיט אונדז ביישפּילן פון וועגעטאַרישע מאָלצייטן."

ענטפער: איך ווייס ניט וויפיל מאָלצייטן. עס קאָנען זיי דריי אַ טאָג, אָדער צוויי, אָדער איינע; אָדער איין טאָג דריי און דעם אַנדערן טאָג צוויי; אָדער אויב היינט עסן מיר גענוג פאַר צוויי טעג, קאָנען מיר מאָרגן גאָרניט עסן.

אָט זיינען מאַנכע טיפּישע מאָלצייטן:

בלויז פרוכט.

קאַשע (סיריעל), פרוכט.

רויע גרינסן־סאַלאַט, אייל, עסיג אָדער בעסער, לימענע זאַפט, ברויט, ניס, פרוכט.

זופּ, געקאָכטע גרינסן, ברויט אָדער קאַרטאָפל (אָדער ביידע אין קליינע פּאַרציעס), פרוכט.

אָדער פאַר אייער־מילך־וועגעטאַריער:

צערעאַלן, סמעטענע אָדער מילך, פרוכט.

רויע גרינסן, קעז, ברויט, פרוכט.

זופּ, געקאָכטע גרינסן, אייער, ברויט, פרוכט.

פראַגע: „וואָס איז מכוח קאַוויאַר?"

ענטפער: קאַוויאַר, דער איינגעזאַלצענער רויג פון געוויסע גרויסע פיש, באַקומט מען היינטיקע צייטן דורך טויטן און ס'איז ניט קיין נויט־ווענדיקייט.

פראַגע: „זייט איר קעגן צוקערקעס (קענדי)?"

ענטפער: בשום אופן ניט, אָבער בתנאי אַז איינער עסט ניט צופיל פון דעם. די בעסטע זאַך איז צו עסן דאָס ביי דעם מאָלצייט, אַלס אַ טייל פון דעם. דאָס זעלבע גייט אויך אויף טאַרט (קעיק) אָדער אייז־קרים. נאַטירלעך, וואו נאָר מעגלעך דאַרפן מיר זיך היטן פאַר שפּייז־פעלשונגען. בלויז די אומוויסנדיקע אָדער עקסטרעמע שפּייז רעפאָרמער זיינען קעגן אַלע זיסע זאַכן.

פראַגע: „דאַרף איך צווינגען מיין קינד צו עסן ספּינאַטש?"

ענטפער: ניין. ס'זיינען פאַראַן גענוג אַנדערע גרינסן וואָס קאָנען צושטעלן די זאַכן צוליב וועלכע מען עסט ספּינאַטש. ס'איז ניט אמת אַז קינדער אין אַלגעמיין האָבן פיינט ספּינאַטש, לויט ווי מען שיינט צו ריידן אומעטום. נאַטירלעך זיינען פאַראַן מאַמעס וואָס קאָנען אַזוי פאַרפאַטשקען ספּינאַטש און אַנדערע גרינסן אַז מען זאָל זיי ניט קאָנען עסן. אָבער עס וואָלט קיינמאָל ניט געווען קיין ספּינאַטש פראַגע ווען מען וואָלט ניט געמאַכט אַזוי פיל וועזן דערפון. ס'איז ניט פאַראַן אַזאַ מין סאָרט פראַגע אין פראַנקרייך, וואו קיין קינד אַנטזאָגט זיך ניט פון ספּינאַטש. די דער־וואָקסענע דאָ אין לאַנד האָבן דערקלערט זייערע קינדער אַז ספּינאַטש, דערפאַר וואָס עס „פאַרמאָגט אייזן איז גוט פאַר דיר", אַנשטאָט דעם וואָס מען זאָל עס בלויז באַטראַכטן פאַר איינע פון אונדזערע ווערטפולע שפּייזן, דאַרף מען עס פיינט האָבן.

פראַגע: „קאָנט איר אפשר רעקאָמענדירן אַ גוטן וועגעטאַרישן קאָך־בוך?"

ענטפער איך וואָלט דאָס ניט געטאָן אַפילו ווען איך וואָלט געקאָנט. ס'איז ניט נויטיק. אַלע קאָך־ביכער זיינען פאַרפירעריש און לערנען זייערע לייענער צו מאַכן שפּייזן וואָס זיינען צו קאָמפּליצירט. זעט וואָס איר קאָנט געפינען אין קראָם; אויב איר קויפט אַ שפּייז צום ערשטן מאָל

און דער קרעמער קאָן אײך ניט געבן קײן אינפאָרמאַציע װעגן דעם, פּרו־בירט דאָס אױס אַלײן אױף פאַרשײדענע אופנים ביז איר װעט אױסגעפינען די בעסטע מעטאָדע װי אַזױ דאָס צו פאָרבאַרײטן. מען קאָן דאָס עסן רױ אָדער געקאָכט, אַלײן אָדער קאָמבּיניר׳ט מיט אַנדערע שפּײזן.

רױע שפּײזן

פראַגע: „נױטיקן מיר זיך אין געקאָכטע שפּײזן ?״

ענטפער: ס׳איז ניט קײן מוז. אָבער אױב מיר עסן בלױז רױע שפּײז האָבן מיר אַ קלענערן אױסװאַל און מיר זײנען אָרעמער. מיר קאָנען זײן געזונט מיט געקאָכטע שפּײז אױב מיר באַקומען אױך גענוג רױע שפּײז. אָבער מיר טאָרן ניט פאַר׳געסן אַז די מערסטע אַזױ־גערופענע רױע שפּײזן זײנען גאָרניט רױ. אַ רײפער עפּל איז שױן אױסגעקאָכט געװאָרן פון דער זון. אַפילו רױע קאַרטאָפל, װעלכע איך פערזענלעך האָב פײנט, זײנען נאַרהאַפט און מען קאָן זײ פאַרדײען, כאָטש שװער.

עס זײנען פאַראַן פאַרשײדענע טעאָריען װעגן רױע שפּײזן. לאָמיר אײך געבן אַ בײשפּיל פון אײנע פון זײ, װי עס אַרבעט זיך אױס אין דער פּראַקטיק.

די פראַנצױזישע װעגעטאַליער (ניט צו פאַרמישן מיט װעגעטאַ־ריער) עסן רױע, אָדער כמעט רױע, שפּײזן און די אײנציקע מאָלצײט װאָס זײ פּרײדיקן הײסט לא באַסקאַנגעז, אַ נאָמען נאָך דער װעגעטאַלישער קאָ־לאָניע אין באַסקאָן, נעבן שאַטאָ־טיערי. ס׳איז אַ „פאָלקאָמענע סאַלאַט, מיט אַ װעלט פון פאַרשײדנאַרטיקײט״, זאָגן זײ.

איך איבער׳זעץ: „עס באַשטײט פון אַלערלײ געמיזן, אַלערלײ סאַלאַטן און גרינסן, דין צעשניטן. נאָכדעם װי מען װאַשט זײ אָפּ צוליב רײנקײט, װאַשט מען זײ איבער אין געזאַלצן און דאַן װידער אין אײנפאַכן װאַסער.

„איך באַשטײט דאָס פון רױע װאָרצלען, מערן, טוירניפּ, רוטאַבאַגאַ, שװאַרצער ר׳עטאך, פאַסטערנאַק (פאַרסניפּ), סעלערי, בוראַקעס, קאַרטאָפל, דזשערוסאַלעם אַרטישאָק, א.אז.וו. זײ װערן געבאַרשט אין רײנעדיקן װאַסער, אָבער ניט אָפּגעשײלט, כדי זײ זאָלן ניט אָנװערן פון זײער נאַר־האַפטיקײט; דאַן װערן זײ צושניטן אױף דינע שטיקלעך מיט אַ ספּעציעלן מעסער.

רױטע ר׳עטאַכער און סאַלסיפאַי, װערן צעשניטן אױף קלײנע רעד־לעך.

„טאָמאַטן און מעלאָנען צעשניטן אױף שטיקלעך; די מעלאָנען אָפּגעשײלט; די אוגערקע עפּל, באַר, גוט געװאַשן, אָבער ניט אָפּגעשײלט, זײערע קערנדלעך אַרױסגענומען.

„אַנדערע פּרוכטן ווי קאַרשן, אָן דער יאָדערע, וויינפּערלעך, מאַלי־נעס, מאַנדלען, ניס, ניסלעך, קאַשטאַנעס, און די לעצטע צעשניטן אויף קליינע שטיקלעך.

„טרוקענע בעבלעך, לינדזן, אַרבעס, אַלע געקאָכט, ווערן צוגעגעבן אין דער מאָס פון איין אָדער צוויי גרויסע לעפל פער פּערזאָן.

„סטרינג בינס, דין צעשניטן, און גרינע אַרבעס, אין קליינע קוואַנ־טיטעטן.

„בלומען־קרויט (קאַליפלאוער), רוי אָדער געקאָכט.

„שטיקלעך געברוינטע (טאָוסט) ברויט, אַנשטאָט דאָס געוויינטלעכע ברויט וואָס מען שטעלט צום טיש; געקאָכטע קאַרטאָפלעס, ווערן אויך צוגעגעבן.

„ווייץ קערנער, אַביסל געבראָטן און צומאָלן, און קאָרן (קוקורוץ) קערנער קאָנען אינגאַנצן פאַרנעמען דעם פּלאַץ פון ברויט.

„אַלערליי רויע קרויט, דין צעשניטן.

„אויך מאַנדלען און ווייץ־קערנער געווייקט אין וואַסער מיט עטלעכע טראָפּנס לימענע־זאַפט.

פראַגע: „פאַר שפּייז־צוואוירצן: ליק, ציבעלע, גרינע ציבעלע, קנאָבל, פּעטרושקאָ, פענעל, רויע שוואָמען, קלאָווער, רויזן־פּעטאַלן, א.אַ.וו., א.אַ.וו.; אויך אַ ביסל לימענע־זאַפט, אייל, זאַלץ.

„ארום פּופּציק פלאַנצן וואָס וואַקסן ווילד קאָנען אַריין אין דער סאַלאַט ווען זי ווערט פאַרבאַרייט אין איר אורשפּרינגלעכער היים".

איך האָב געגעסן די „באַסקאָנעז" אין פאַרשיידענע פלעצער אין פאַריז און בין ביז איצט ניט געוואָרן פאַרליבט אין דעם. ס'זיינען ניט נויטיק אַזעלכע קאָמפּליצירטע געריכטן. פאַרוואָס קאָנען די וועגעטאַליער זיך ניט צופרידנשטעלן מיט עטלעכע גרינסן אויף אַמאָל? און, פּונקט ווי זיי מאַכן אַ קאָמפּראָמיס מיט געבאַקטע ברויט און געקאָכטע קאַרטאָפל, אַזוי וואָלטן זיי זיכער געקאָנט עסן מאַנכע פון די אַנדערע זאַכן אין אַ געקאָכטער פאָרם.

אָבער לאָמיר דאָ באַמערקן אַז בעת מיר קאָנען, ווען ס'איז נויטיק, מיט זיכערקייט עסן כמעט אַלע גרינסן און פּרוכט אין זייער רויער פאָרם, וואָלט אַ דיעטע וואָס באַשטייט פון בלויז געקאָכטע שפּייז געווען פיל ערגער — און אָפט שעדלעך — ווי איינע וואָס באַשטייט פון בלויז רויער שפּייז.

אינהאַלט:

זייט

אַריינפיר 3
ציוויליזאַציע און וועגעטאַריזם 5
שלאַכט-הויז 9
סעטנימענט אָדער לאָגיק 11
קאָנען מיר לעבן אָן פלייש? 15
ליסטן פון שפייזן 25
געדאַנקען וועגן וועגעטאַריזם 29
דיסקוסיע 55
פון ביכער און זשורנאַלן 93
דער פלייש עקספערימענט 93
וויסנשאַפטלעכע קעגנער 96
אַלגעמיינע שפייז-פראַגן 102
רויע שפייזן 106

ביכער פון דעם זעלבן פאַרפאַסער, ד״ר ליבער

A DOCTOR'S APPRENTICESHIP (Autobiographical Sketches). Sold by Rational Living, 65 West 95th St., New York 25. $5.00 per copy. (15c sales tax in N.Y.C.)

PSYCHIATRY FOR THE MILLIONS, published by Frederick Fell, Inc., New York. Temporarily out of print.

BIST DU NORMAL? A German translation of the book "Psychiatry for the Millions," published in Vienna.

Previous American editions of the same book under the titles "Your Mental Health" and "Practical Psychiatry," now out of print.

THE CHILD AND THE HOME, out of print.
In German: Kind und Elternhaus, out of print.
In French: L'Enfant et Nous, out of print.
In Rumanian: Copilul si Caminul Parintesc, out of print.

HOW IS YOUR STOMACH? Out of print.

SEXUAL LIFE, both in Yiddish and in English, out of print.

Three books on American Intelligence, out of print.

A GLANCE INTO PEOPLE'S LIVES. (A Doctor sees a parade of miserable, happy and beautiful characters and interesting situations.) Contains 275 STORIES and some essays which complete the author's autobiography. Price: One dollar. Sold by RATIONAL LIVING, 65 West 95th Street, New York 25, N. Y.

דאַרפֿן מיר עסן פֿלייש?

געדאַנקען וועגן וועגעטאַריזם

- וועגעטאַריזם: וואָס עס איז יאָ און וואָס עס איז ניט
- אַלזייטיקע דיסקוסיע
- די פּראַקטישע זייט פֿון וועגעטאַריזם
- אַלץ וועגן שפּייז
- ענטפֿערס אויף פֿראַגן
- פֿאַר אָנהענגער און קעגנער

— פֿון —

דר. בן-ציון ליבער

דאָקטאָר-מעדיצין, פּראָפֿעסאָר פֿון פּסיכיאַטריע

אין מעדיצינישער פּסיכיאַטרישער פּראַקטיק זינט 1904

איבערזעצט פֿון ענגלישן בוך: **"Shall We Eat Flesh?"**

וועלכעס איז אַרויסגעגעבן געוואָרן פֿון **Rational Living**

אין ניו-יאָרק

איבערזעצט פֿון ענגליש פֿון

פֿיליפּ רובין

אַרויסגעגעבן פֿון

יעקב פֿיין

סעקרעטאַר פֿון יידישן וועגעטאַרישן פֿאַראיין

Jacob Fine, 3115 Brighton 6th Street, Brooklyn 35; N. Y.

פּרייז: — 1.00 דאָלאַר

Printed by
WALDON PRESS, Inc.
203 Wooster St., New York 12, N.Y.
341